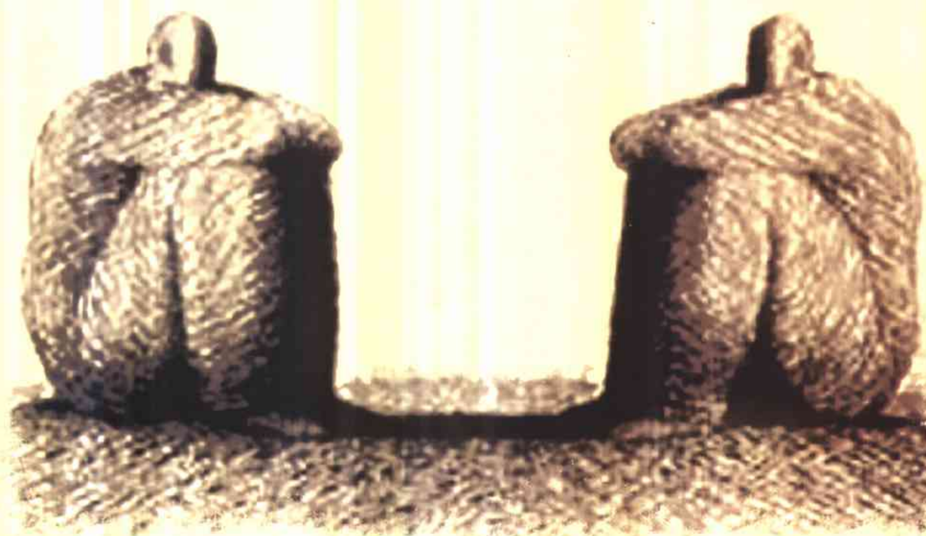
هنر گوش دادن



اریک فروم

ترجمهٔ پروین قائمی



هنر گوش دادن

اریک فروم

مترجم

پروین قائمی

The art of listening

Erich Fromm

Constable. London. 1994

سرشناسه	: فروم، اریک، ۱۹۰۰ ـ ۱۹۸۰ م. Fromm, Erich
عنوان و نام پدیدآور	: هنر گوش دادن / اریک فروم؛ [مترجم] پروین قائمی.
مشخصات نشر	: تهران: آشیان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ ص.
شابک	: ۵۵۰۰۰ ریال 978-964-7518-67-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی: The Art of Listening
یادداشت	: نمایه
موضوع	: روانکاوی
موضوع	: گوش دادن ـ ـ جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	: قائمی، پروین، ۱۳۳۲ ـ ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۹ هـ ۴ ف / ۱۰۹ BF
رده‌بندی دیویی	۱۵۰/۱۹۵۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۸۶۳۳۷۸



انتشارات آشیان

اریک فروم

هنرِ گوش دادن

ترجمه‌ی پروین قائمی

طراحی و آماده‌سازی روی جلد: هاله قربانی تهرانی

حروفچینی: مونا قائمی

امور هنری: ابراهیم توکلی

چاپ اول: ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت، خیابان شهدای ژاندارمری،

بن‌بست مرکزی، پلاک ۲۶۶، تلفن: ۶۶۹۶۵۳۷۷ ـ ۶۶۹۷۲۷۹۲

ashian2002@yahoo.com

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۵۱۸-۶۷-۳ ISBN: 978-964-7518-67-3

با تشکر از آقای رضا عبادی
برای همکاری‌های ارزنده‌شان

پروین قائمی

فهرست مطالب

پیشگفتار ویراستار

اریک فروم به عنوان یک درمانگر برای اغلب مردم فرد شناخته شده‌ای است. او بیش از ۵۰ سال به روان‌کاوی اشتغال داشت و بیش از ۴۰ سال در مؤسسات تعلیم و تربیت روان‌کاوی نیویورک و مکزیکوسیتی به عنوان مدرس، مدیر و سخنران دانشگاهی فعالیت کرد. تمام افرادی که در زمینه روان‌کاوی فعالیت می‌کردند، شور و بی‌قراری او را به عنوان یک جوینده حقیقت و مصاحبی دقیق و منقّد و نیز توانایی فوق‌العاده او را برای همدلی، آشنایی و آمادگی برای ایجاد ارتباط سریع با دیگران احساس کرده‌اند.

هر چند فروم همواره طرح‌های جدیدی داشت که بنویسد و شیوه درمانی ویژه خود را نیز تألیف می‌کرد، لیکن طرح‌های او هرگز به‌درستی درک نشدند، از این‌رو گزارش‌هایی که درباره نحوه تعامل او با بیمارانی که در مقابل او و روان‌کاوان یا همکارانش می‌نشستند، از ارزش‌های پایداری برخوردار هستند. مهم‌تر از همه، باید به این آثار اشاره کرد:

آر. یو. آکرت[1]، جی. چرزانوسکی[2]، آر. ام. کراولی[3]، دی. الکین[4]، ال. اپستین[5]، آ. اچ. فاینر[6]، آ. گورویچ[7]آ. گری[8]، ام. هورنی اکارت[9]، جی. اس.

---

1. R. U. Akeret (1975)
2. G. Chrzanowski (1993, 1977)
3. R. M. Crowley (1981)
4. D. Elkin (1981)
5. L. Epstien (1975)
6. A. H. Feiner (1975)
7. A. Gourevitch (1981)
8. A. Grey (1993, 1992)
9. M. Horney Eckardt (1992, 1983, 1982, 1975)

کوآور[1]، بی. لاندیس[2]، آر. ام. لسر[3]، بی. لوبان پلوززا[4] و یـو. اگلـس[5]، ام. نورل[6]، دی. ای. شـکتر[7]، جـی. سـیلوا گارسـیا[8]، آر. اشـپیگل[9]، ای. اس. توبر[10] و بی. لاندیس[11]، ای. جی. وایتنبرگ[12]، بی. ولـشتاین[13]. همچنـین طی سال‌های ۱۹۶۵ تا ۱۹۷۵ به همّت دانشجویان مکزیکی اریـک فـروم، این آثار در نشریه *Revista de Psicoana'lisis, psiquiatria y psicologia* و نیـز نـشریات بعـدی (Memoria, Anuario) مؤسـسه روان‌کـاوی در مکزیکو که توسط فروم پایه‌گذاری شده بود، چاپ شدند. همکاری‌هایی توسط افرادی چون ام. باچ‌چیاگالوپ‌پـی[14]، ام. بـاچ‌چیاگـالوپ‌پـی و آر. بیانکولی[15]، آر. بیانکولی[16]، دی. برسـتون[17]، ام. کورتینـا[18]، آر. فانـک[19] و ال. فـون وردر[20] دربـاره آثـار فـوق‌الـذکر و تـا حـدی در مـورد دست‌نوشته‌های فروم که چاپ نشده بودند، صـورت گرفـت. بـه‌آسـانی می‌توان فهرستی از آثاری را کـه فـروم دربـاره پرسـش‌هـای موجـود در درمان از طریق روان‌کاوی منتشر کرده است، ارائـه کـرد: فـصلی دربـاره درک او از رؤیاها (در کتاب ای. فروم، چاپ سوم سال ۱۹۵۱)، نوشته‌ای

---

1. J. S. Kwawer (1991, 1975)
2. B. Landis (1981, 1981, 1975)
3. R. M. Lesser (1992)
4. B. Luban-Plozza (1992)
5. U. Egles (1982)
6. M. Norell (1981, 1975)
7. D. E. Schecter (1981, 1981, 1981, 1971)
8. J. Silva Garcia (1990, 1984)
9. R. Spiegel (1983, 1981)
10. E. S. Tauber (1988, 1982, 1981, 1981, 1980, 1979, 1979, 1959)
11. B. Landis (1971)
12. E. G. Witenberg (1981)
13. B. Wolestein (1981)
14. M. Bacciagaluppi (1993, 1993, 1991, 1991, 1989)
15. R. Biancoli (1993)
16. (1992, 1987)
17. D. Burston (1991)
18. M. Cortina (1992)
19. R. Funk (1993)
20. L. Von Werder (1990)

درباره کتاب «مورد هانس کوچولو»ی فروید (ای. فروم، چاپ یازدهم ۱۹۶۶) و تأمّلاتی درباره سئوالات درمانی ـ فنی (که درسرتاسر کتاب ای. فروم، چاپ دوم ۱۹۷۹ پراکنده است و همچنین در بخش «تجدید نظری بر درمان از طریق روان‌کاوی» در ای. فروم، چاپ دوم ۱۹۹۰، صفحات ۸۰ ـ ۷۰). مصاحبه ریچارد. آی. ایوانس[1] با فروم در سال ۱۹۶۳ در مورد سئوالاتی درباره مفهوم درمان از نظر او که به زبان‌های انگلیسی، ایتالیایی و چند زبان دیگر ترجمه و برخلاف میل فروم، در سال ۱۹۶۶ توسط ایوانس منتشر شد. به این مصاحبه نمی‌توان به عنوان یک منبع معتبر استناد کرد، زیرا به قول فروم «بنا بر قضاوت من، این مصاحبه، هیچ بینش مفیدی درباره کارم ارائه نمی‌دهد.» و «نه مقدمه و ورودی به کار من است و نه مروری بر آن». برخی از آرای فروم درباره شیوه درمانی وی که در این نوار مصاحبه بیان شده‌اند، کلمه به کلمه پیاده و در این کتاب آورده شده‌اند.

متن‌هایی که پس از فوت فروم در این کتاب چاپ شدند، نه در زمینه درمان از طریق روان‌کاوی، کتاب درسی مناسبی هستند و نه می‌توان آنها را جایگزین به اصطلاح تکنیک روان‌کاوی فروم کرد. این موضوع ابداً تصادفی نیست که فروم درباره شیوه درمان روان‌کاوی خود کتاب درسی ننوشته و مکتب روان‌کاوی ویژه‌ای را تأسیس نکرده‌است. جنبه خاص شیوه درمانی فروم را نمی‌توان به یک «تکنیک روان‌کاوانه» محدود کرد و روان‌کاو نمی‌تواند پشت نقاب «همه چیزدانی» درمان ارائه شده، پنهان شود.

کتاب حاضر فاقد اطلاعات لازم درباره تکنیک روان‌کاوی است. در حقیقت، بنابر عقیده فروم، برخلاف ادعای کتاب‌های درسی در این

---

1. Richard. I. Evans

زمینه، اساساً چنین تکنیکی وجود ندارد. در هر حال در این کتاب اطلاعاتی درباره فروم به عنوان درمانگر و شیوه او برای رسیدگی به رنج‌های روحی و روانی مردمان عصر ما ارائه شده است. در شیوه درمانی ویژه فروم، نه نشانی از نظریه‌پردازی‌های همراه با گزافه‌گویی و مفاهیم انتزاعی است و نه از روش‌های تشخیصی درمانی مبتنی بر «برملا کردن رازهای بیماران» استفاده می‌شود، بلکه فروم در درمان بیماران، متکی بر درک مستقل و فردی خود از شناخت مسائل عمده بشری است. نگاه انسانی فروم بر تمامی آرا و اندیشه‌های وی و نیز شیوه‌های مواجهه او با بیمارانش سایه گسترده است. از نگاه فروم، بیمار کسی نیست که در مقابل پزشک قرار داشته و اصالتاً با او تفاوت داشته باشد. در این روش نوعی همدلی و همراهی بین تحلیل‌گر و تحلیل‌شونده وجود دارد و چنین فرض می‌شود که تحلیل‌گر آموخته است چگونه با خود کنار بیاید و با این همه آمادگی دارد به جای پنهان شدن در پشت نقاب «تکنیک روان‌کاوی»، باز هم چیزهای بیشتری را یاد بگیرد. تحلیل‌گر، بیمار بعدی خود است و گاهی بیمارش، تبدیل به تحلیل‌گر او می‌شود. فروم می‌تواند بیمارش را جدّی بگیرد، چون خودش را جدّی می‌گیرد. او می‌تواند بیمار را تحلیل کند، زیرا با استفاده از روش انتقال متقابل و تحلیل واکنش‌هایی که بیماران در او برمی‌انگیزند، در واقع به تحلیل خود می‌پردازد.

هیچ‌یک از مطالب این کتاب به صورت دست‌نوشته وجود ندارند، بلکه صرفاً نسخه‌ای از متن سخنرانی‌ها، مصاحبه‌ها و سمینارها به زبان انگلیسی وجود دارند. من سعی کرده‌ام جنس کلمات را به صورت گفتاری و به همان شکلی که در متن‌ها وجود دارند و اینک برای نخستین بار چاپ می‌شوند و معمولا بدون یادداشت‌های سخنرانی‌ها به

من تحویل داده شده‌اند، حفظ کنم. به استثنای بخش آخر، طبقه‌بندی و ترتیب مطالب و سرفصل‌ها را خودم انتخاب و اضافه کرده‌ام، با وجود این، اضافات مهم را در [ ] قرار داده‌ام. نسخه‌های انگلیسی در آرشیو اریک فروم[۱] موجود است.

نخستین بخش این کتاب «عوامل منجر به تغییر بیمار در روان‌کاوی» شامل متن سخنرانی فروم در ۲۵ سپتامبر ۱۹۶۴ در انجمن هری استاک سولیوان[۲] با عنوان «علل تغییر بیمار در روان‌کاوی»، به مناسبت افتتاح ساختمان جدید مؤسسه ویلیام آلانسون وایت[۳] در نیویورک است. این سخنرانی در نوع خود بی‌نظیر بود، زیرا فروم در آن، وجوه تمایز روان‌رنجوری خیراندیشانه و بدخواهانه را برمی‌شمرد و صراحتاً درباره محدودیت‌های روان‌کاوی توضیح می‌دهد. (همچنین رجوع شود به اریک فروم، نسخه ۱۹۹۱ که بخشی از این مطلب، قبلاً در آن چاپ شده است.)

بخش دوم «جنبه‌های درمانی روان‌کاوی» گلچینی است از سخنان فروم در سمیناری که به همراه برنارد لاندیس[۴]، در سال ۱۹۷۴، در لوکارنو و به مدت سه هفته برای دانشجویان امریکایی رشته روان‌شناسی برگزار کرد. در سال‌های بعد، متن این سمینار که بالغ بر چهارصد صفحه می‌شد، توسط منشی فروم، جوان هیوز[۵] از روی نوارهای سمینار، تهیه و بخشی از آن توسط فروم بازخوانی شد. فروم در ابتدا قصد داشت بخش‌هایی از این نوشته‌ها را در کتابی درباره روان‌کاوی جمع‌آوری کند. قرار بود بخش اول کتاب به محدودیت‌های درک طرفداران مکتب

---

۱. آلمان، توبینگن، شماره ۲۴، Ursrainer Ring، D-۷۲۰۷۶

2. Harry Stack Sullivan
3. William Alanson White
4. Bernard Landis
5. Joan Hughes

فروید از روان‌کاوی اختصاص یابد. فروم پس از آنکه کتاب *داشتن یا بودن؟* را در سال‌های ۱۹۷۶ و ۱۹۷۷ به اتمام رساند، دستنویس این کتاب را نوشت. قرار بود قسمت دوم کتاب، درواقع پاسخی به سئوالات مطرح شده درباره روش درمانی باشد و برای نگارش آن، متن سمینار سال ۱۹۷۴ را بازبینی کرد، اما یک حمله قلبی شدید در پائیز ۱۹۷۷، مانع ادامه کار فروم شد و در نتیجه قسمت اول کتاب که بحث درباره روان‌کاوی فروید است، سرانجام در سال ۱۹۷۹ به صورت مستقل از قسمت دوم چاپ شد (رجوع شود به کتاب ای. فروم سال ۱۹۷۹).

بخش‌هایی از متن سمینار ۱۹۷۴ که در اینجا چاپ شده است، شامل اطلاعات دست اولی درباره فروم درمانگر است (اطلاعاتی که به ویژه با اظهارات فروم در باره یک بیمار که توسط برنارد لاندیس به سمینار ارائه شد، غنای بیشتری یافت) و نیز شامل اطلاعاتی درباره دریافت‌های فروم از اختلال روان‌رنجوری شخصیتی و ضرورت تدارک شرایط و روش‌های ویژه برای درمان این نوع بیماران است. بخش‌هایی از سمینار سال ۱۹۷۴ با استفاده از اظهارات فروم در سال ۱۹۶۳، در مصاحبه‌ای که قبلاً اشاره کردم، بسط بیشتری پیدا کردند. بخش آخر، با عنوانی که خود فروم انتخاب کرد، یعنی «تکنیک روان‌کاوی ـ یا هنر گوش دادن» کمی قبل از فوتش و در سال ۱۹۸۰ نوشته شد و قرار بود چاپ بخش‌هایی از سمینار ۱۹۷۴ را معرفی کند.

توبینگن، ژانویه ۱۹۹۴

راینر فانک

(ترجمه توسط لانس. دبلیو. گارمر *Lance W. Garmer*)

بخش ۱

عوامل منجر به تغییر بیمار در روان‌کاوی

۱

عوامل درمان بر اساس آرای زیگموند فروید و نقد من

به هنگام صحبت درباره عوامل منجر به روان‌کاوی، به نظر من مهم‌ترین اثری که درباره این موضوع نوشته شده است، مقاله فروید درباره **تحلیل، پایان‌پذیر و پایان‌ناپذیر** (۱۹۳۷) و یکی از درخشان‌ترین مقاله‌های او و شاید بتوان گفت جسورانه‌ترین آنهاست، هر چند فروید در هیچ‌یک از دیگر آثارش هم از جسارت کم نمی‌آورد. این مقاله اندکی قبل از مرگ فروید نوشته شده و به عبارتی آخرین جمع‌بندی او درباره تأثیر روان‌کاوی است. من در ابتدا به اجمال آرای اصلی او را در این مقاله بیان می‌کنم و سپس در بخش اصلی این سخنرانی، سعی خواهم کرد آنها را تفسیر کنم و احتمالاً پیشنهاداتی را در ارتباط با آنها مطرح سازم.

قبل از هر چیز، نکته جالب در این مقاله آن است که فروید نظریه روان‌کاوی‌ای را بیان می‌کند که از نخستین روزهای طرح آن چندان

تغییری نکرده است. مفهوم مد نظر او از روان‌رنجوری این است که روان‌رنجوری تعارض بین غریزه و خود (نفس) است و در این کشمکش، یا نفس آن‌قدرها قوی نیست و یا غرایز، فوق‌العاده نیرومند هستند، ولی در هر حال، قدرت نفس هم نامحدود نیست و نمی‌تواند در برابر هجوم نیروهای غریزی تاب بیاورد و در نتیجه، روان‌رنجوری پدید می‌آید. این مفهوم در خط و ادامه نظریه اولیه اوست و فروید بی‌آنکه خواسته باشد، جرح و تعدیلی در آن به وجود آورد، جوهره اصلی نظریه خود را بیان کرده است. در مطالبی که در پی خواهد آمد، درخواهیم یافت که روان‌کاوی چگونه می‌تواند خود (نفس) را که در کودکی، بسیار ضعیف است، تقویت کند و به او این توانایی و قدرت را بدهد که با نیروهای غریزی کنار بیاید.

ثانیاً می‌خواهیم ببینیم که از نظر فروید، درمان چیست؟ او این موضوع را بسیار واضح بیان می‌کند و من آن را عیناً از کتاب **تحلیل: پایان‌پذیر و پایان‌ناپذیر** (چاپ ۱۹۳۷، جلد ۲۳، ص ۲۱۹) نقل می‌کنم: «در ابتدا بیمار» ـ به هنگامی که از درمان صحبت می‌کنیم ـ «دیگر از علائم [قبلی] بیماری خود رنج نمی‌برد و بر نگرانی‌ها و موانع ذهنی خود غلبه می‌کند.» در اینجا نکته بسیار مهم دیگری مطرح می‌شود. فروید تصور نمی‌کند که با از بین بردن علائم بیماری، خود آن بیماری هم درمان می‌شود. تحلیل‌گر فقط زمانی می‌تواند اطمینان پیدا کند که بیماری درمان شده و علائم قبلی تکرار نخواهند شد که متقاعد شود از محتویات ناخودآگاه ذهن بیمار، به اندازه کافی به سطح خودآگاه او آمده و به همین دلیل علائم بیماری از بین رفته‌اند [البته در چهارچوب نظری]. در واقع فروید در اینجا از «رام کردن غرایز» سخن می‌گوید (همان، ص.۲۲). بنا به گفته فروید، فرآیند روان‌کاوی، در واقع رام کردن

غرایز و یا به عبارت دیگر «دستیابی به اثرات سایر امیال نفس است.» (همان. ص ۲۲۵). ابتدا غرایز به سطح آگاهی آورده می‌شوند، چون به شکل دیگری نمی‌توان آنها را رام کرد، سپس در فرآیند روان‌کاوی، نفس (خود) قوی‌تر می‌شود و می‌تواند قدرتی را که در کودکی نتوانسته بود کسب کند، به دست بیاورد.

نکته سوم این است که فروید در این مقاله به عواملی اشاره می‌کند که در تعیین نتایج روان‌کاوی- اعم از موفقیت یا شکست در درمان- تعیین کننده هستند. او از سه عامل نام می‌برد: اول «تأثیر آسیب‌ها»، دوم «قدرت بنیادین و اساسی غرایز» و سوم «تغییرات نفس (خود)» در فرآیند دفاعی در برابر یورش غرایز (همان، ص ۲۲۵).

بنا به گفته فروید، در قدرت سرشتی غرایز، نوعی پیش‌آگاهی مرضی نامطلوب وجود دارد که به هنگام مخالف‌خوانی‌های نفس (خود)، گرفتار کشمکش می‌شود. این نکته بسیار بدیهی است که از نظر فروید، قدرت غریزه، مهم‌ترین عامل در پیش‌بینی درمان یک بیمار بود. عجیب است که فروید در تمام آثارش، از نخستین نوشته‌ها تا این آخرین اثر، بر اهمیت عوامل سرشتی تکیه می‌کند، اما نه طرفداران مکتب او، نه غیر آنها، درباره این عقیده که برای فروید بسیار اهمیت داشت، کاری جز لفّاظی انجام نداده‌اند.

بنابراین، به گفته فروید، حتی اگر نفس (خود) به شکلی طبیعی قوی باشد، قدرت سرشتی غرایز، مانع نامساعدی بر سر راه درمان خواهد بود. از این گذشته، حتی مخالف‌خوانی‌های نفس هم به نظر او، سرشتی هستند. به عبارت دیگر، فروید عوامل سرشتی را از دو سو، یعنی هم از سوی غرایز و هم از سوی نفس (خود)، در کار درمان، مؤثر می‌داند. او همچنین عامل نامساعد دیگری را هم در نظر دارد و آن بخشی از

مقاومتی است که ریشه در غریزه مرگ دارد. این البته نکته‌ای اضافی است که از آخرین نظریه او استنباط می‌شود، وگرنه طبیعتاً فروید در سال ۱۹۳۷، این عامل را نیز در درمان بیماری، به عنوان یک عامل نامساعد تلقی می‌کرد.

بر اساس آرای فروید، شرایط مطلوب برای روان‌کاوی چیست؟ فروید در آخرین اثر خود می‌نویسد هر چه آسیب ناشی از بیماری، شدیدتر باشد، شانس درمان، بیشتر خواهد بود و این نکته‌ای است که بسیاری از افرادی که درباره نظریه فروید مطالعه می‌کنند، از آن آگاهی ندارند. در اینجا این مسئله را مطرح می‌سازم که چرا فکر می‌کنم فروید با اینکه درباره این موضوع زیاد صحبت نکرده، ولی این اندیشه در ذهن او بوده است.

شخص روان‌کاو عامل دیگری است که خوشبختانه در درمان نقش مطلوبی دارد. فروید در آخرین اثرش، درباره شرایط روان‌کاوی به نکته جالبی اشاره می‌کند که نقل آن در اینجا ارزشمند است. او می‌گوید: «روان‌کاو باید در برابر بیمارش صاحب نوعی برتری روحی باشد تا بتواند در شرایط خاص روان‌کاوی، به عنوان الگویی برای بیمارش عمل کند و در شرایط دیگر، نقش یک معلم را به عهده بگیرد. و سرانجام نباید این نکته را فراموش کنیم که یک رابطه روان‌کاوی، بر اساس عشق به حقیقت ـ یعنی تشخیص واقعیت ـ بنا می‌شود و راه را بر هر نوع حقّه‌بازی و فریب‌کاری می‌بندد.»[1] به نظر من نظری که فروید در اینجا به شکل آشکاری بیان کرده، بسیار مهم است.

در پایان سخن، به یکی از مفاهیم مورد نظر فروید اشاره می‌کنم. او این مفهوم را هرگز صراحتاً مطرح نکرد، ولی از فحوای کل آثار او

---

۱. ز. فروید، ۱۹۳۷، جلد ۲۳، ص ۲۴۸

می‌توان آن را به شکلی ضمنی دریافت کرد، البته به شرط آنکه من منظور او را درست فهمیده باشم. فروید همیشه کم و بیش نوعی نگاه ماشینی به فرآیند درمان داشت. نگاه فروید به فرآیند درمان، ابتدائاً به این شکل مطرح شد که اگر فرد بیمار عواطف سرکوب شده خود را کشف کند و یا از روی آنها پرده بردارد، این عواطف به سطح خودآگاه وی می‌آیند و درواقع نوعی «تخلیه هیجانی» صورت می‌گیرد. این مدل، بسیار ماشینی و شبیه بیرون آوردن چرک از یک جوش متورم و امثال اینهاست که در آن، درمان به شکلی کاملاً طبیعی و خود به خودی انجام می‌شود.

فروید و بسیاری از روان‌کاوانی که از این مدل استفاده می‌کردند، متوجه شدند که موضوع به این سادگی‌ها هم نیست، چون بر اساس این نظریه، تمام کسانی که واکنشی عمل می‌کنند و در رفتارها و تفکرات خود ذره‌ای تعقّل به خرج نمی‌دهند و هر چه آت و آشغال است از درون خود به بیرون پرتاب می‌کنند، علی‌القاعده باید از نظر روانی، سالم‌ترین افراد باشند، در حالی که این‌طور نیست؛ بنابراین فروید و دیگر روان‌کاوان، این نظریه را کنار گذاشتند، اما نظریه مبهم‌تری، جای آن را گرفت، بدین معنا که چنین تصور شد که بیمار، دارای بصیرت و بینش روان‌کاوی است و به عبارت دیگر، از این طریق از واقعیت ناخودآگاه خود، آگاه می‌شود و سپس علائم بیماری به‌سادگی از بین می‌روند. در این رویکرد، لازم نیست بیمار تلاش خاصی بکند و فقط باید بیاید و با یک همکاری آزادانه، دل به دریای نگرانی‌های حاصل از این آگاهی بزند. ولی این قضیه ربط چندانی به تلاش و اراده بیمار ندارد و زمانی که او بتواند به مقاومت‌هایی که در وجودش هستند، غلبه کند، موضوعات سرکوب شده، به سطح خودآگاه او می‌آیند. این نظریه به

شدت نظریه اولیه تخلیه هیجانی فروید، ماشینی نیست، ولی به نظر من هنوز هم تا حدودی چنین است. از این نظریه به شکلی ضمنی می‌توان چنین استنباط کرد که فرآیند و مسیر درمان بسیار هموار است و اگر بیمار فقط از روی ناخودآگاه خود پرده بردارد، پس از طی این مسیر، بهبود خواهد یافت. در اینجا می‌خواهم چند نکته را بر نظریه «درمان معلول» فروید بیفزایم و تفسیرها و انتقادات خود را بیان کنم. قبل از هر چیز اگر کسی از من بپرسد روان‌کاوی چیست، به گمان من پاسخ همان است که همه روان‌کاوان درباره آن، متفق‌القول هستند و یا دست کم نزد همه آنها عمومیت دارد و آن همان مفهومی است که توسط فروید مطرح شده است: «**روان‌کاوی شیوه‌ای است که سعی دارد واقعیت ضمیر ناخودآگاه یک فرد را آشکار سازد**» و چنین تصور می‌شود که با پرده برداشتن از ضمیر ناخودآگاه، بیمار امکان پیدا می‌کند که سلامت روانی خود را به دست آورد. تا زمانی که چنین تفکری در ذهن ما باشد، بخش زیادی از جنگ‌های موجود میان مکاتب گوناگون روان‌کاوی، اهمیت خود را از دست می‌دهند. اگر انسان واقعاً این اندیشه را در ذهن داشته باشد، می‌داند که پیدا کردن واقعیت ناخودآگاه در یک فرد، بسیار دشوار و در عین حال، خائنانه است و بنابراین درباره شیوه‌های متفاوت انجام این کار، چندان هیجان‌زده نمی‌شود، بلکه به جای آن می‌پرسد کدام راه، کدام روش یا کدام رویکرد برای رسیدن به هدفی که می‌توان مجموعاً آن را روان‌کاوی نامید، مؤثرتر است. به نظر من، هر شیوه درمانی‌ای که چنین هدفی ندارد، هر چند از نظر درمانی هم بسیار ارزشمند باشد، ربطی به روان‌کاوی ندارد و من بین آنها تمایز بسیار مشخصی را قائل هستم.

بر اساس تفکر فروید، کار روان‌کاوی شبیه مستحکم کردن یک سد در مقابل یورش غرایز است. من قصد ندارم در مخالفت با این نظر وارد بحث شوم، زیرا در موافقت با آن نیز می‌توان نکات زیادی را مطرح کرد. به نظر من، به‌ویژه در مورد موضوع روان-پریشی در برابر روان‌رنجوری، با مسئله شکننده نبودن نفس (خود) مواجه می‌شویم و با کمال تعجب درمی‌یابیم که یک فرد در شرایط خاصی از پا درمی‌آید، در حالی که فرد دیگری در همان شرایط، ثبات روانی خود را حفظ می‌کند، بنابراین من اعتبار این مفهوم کلی را رد نمی‌کنم که قدرت نفس (خود) به فرآیند بیمار شدن یا نشدن انسان ربط دارد، ولی با وجود این و با توجه به این قابلیت، به نظرم می‌رسد که مسئله اصلی در روان‌رنجوری و درمان آن، دقیقاً این نیست که هیجانات و احساسات غیرمنطقی از یک سو حمله می‌کنند و نفس (خود) از سوی دیگر، فرد را از بیمار شدن محافظت می‌کند.

در اینجا تعارض دیگری هم وجود دارد و آن جنگ بین دو نوع احساسات، یعنی احساسات کهنه و منسوخ و به شکل نامعقولی سرکوب شده در برابر سایر احساساتی است که در درون فرد وجود دارند. در این باره باید کمی صریح‌تر صحبت کنم تا متوجه منظورم بشوید. منظور من از احساسات کهنه و منسوخ، ویرانگری شدید، وابستگی شدید به مادر و خودشیفتگی بیش از حد است.

منظور من از **وابستگی شدید** چیزی است که آن را «تثبیت وابستگی» می‌نامم و فروید، آن را «وابستگی پیش تناسلی» می‌نامد و به معنای تمایل شدید جنسی نسبت به مادر است. در این نوع وابستگی، فرد حقیقتاً می‌خواهد به رحم مادر و یا حتّی به دامان مرگ بازگردد. مایلم به شما این نکته را یادآوری کنم که خود فروید هم در نوشته‌های آخر

عمرش اعتراف کرده است که او وابستگی پیش تناسلی را دست کم گرفته بود. از آنجا که او در تمام آثارش، بیش از حد بر وابستگی تناسلی تکیه می‌کرد، مشکل جنسی دختربچه‌ها را ناچیز می‌دانست. او وابستگی یک پسر به مادرش را که نوعی وابستگی شهوانی است، معقول تلقی می‌کرد، ولی در مورد یک دختر، چنین تصوری نداشت. فروید دریافت که نوعی وابستگی پیش تناسلی، هم در دختران و هم در پسران نسبت به مادر وجود دارد که در معنای دقیق خود، جنبه جنسی ندارد و او هم در آثارش به‌طور کلی توجه چندانی به آنها نکرده است، اما این اظهار نظر فروید هم، کم و بیش در ادبیات روان‌کاوی جایگاهی ندارد و روان‌کاوها زمانی که درباره مرحله ادیپی یا تعارض ادیپی و کل این ماجرا سخن می‌گویند، غالباً به بعد تناسلی وابستگی به مادر می‌اندیشند و به وابستگی پیش تناسلی توجه ندارند.

در مورد **ویرانگری** باید بگویم منظور من ویرانگری در خدمت زندگی و یا حتی به شکلی ثانویه برای دفاع از زندگی نیست، بلکه از تخریبی سخن می‌گویم که هدف اصلی آن ویرانگری است. من این وضعیت را «مرده‌گرایی»[1] می‌نامم.

وابستگی شدید به مادر، ویرانگری مرده‌گرایانه و خودشیفتگی شدید، احساسات بدخیم و بدعاقبتی هستند، زیرا با بیماری‌های جدی ارتباط دارند و یا خود، آنها را به وجود می‌آورند. در برابر این احساسات پلید، احساسات دیگری نیز چون میل به عاشق شدن، علاقه به دنیا، یعنی هر آنچه که احساسات عاشقانه نامیده می‌شود و تنها شامل علاقه به دیگر

---

1. Necrophilia

رجوع شود به ا. فروم، **قلب بشر: نبوغ او برای خیر و شر**، نسخه ۱۹۶۴ که دقیقاً درباره این مسئله بحث می‌کند که سرمنشاء آسیب‌های جدی کدامند.

انسان‌ها نیست، بلکه علاقه به طبیعت، علاقه به واقعیت، لذت اندیشیدن و تمام علائق هنری را نیز دربرمی‌گیرد، وجود دارند.

این روزها مد شده است که همه درباره آنچه که طرفداران نظریه فروید، آن را کارکردهای نفس می‌نامند، صحبت کنند ـ که به نظر من نوعی واپس‌گرایی ضعیف و چیزی شبیه به کشف امریکاست پس از آنکه سال‌ها قبل کشف شده است! چون خارج از چهارچوب متعصبانه مکتب فکری پیروان فروید، تا کنون کسی در این مسئله تردید نکرده است که بسیاری از کارکردهای ذهن، نتیجه فعالیت غریزه جنسی نیستند. به اعتقاد من این تکیه جدید بر نفس (خود)، نوعی واپس‌گرایی در مورد ارزشمندترین بخش تفکر فروید، یعنی تأکید بر عواطف و احساسات است. در عین حال که قدرت نفس، از جهتی مفهوم معناداری است و نفس اصالتاً مجری عواطف و احساسات است، اما نفس همان‌قدر که احساسات خیرخواهانه را اجرا می‌کند، مسئول اجرای احساسات و عواطف شرارت‌آمیز هم هست، اما آنچه که در بشر، اهمیت دارد و اعمال او را تعیین می‌کند و شخصیت او را می‌سازد، احساسات و عواطفی است که موجب حرکت او می‌شود. مثالی می‌زنم: همه اینها بستگی به پاسخ این پرسش دارد که آیا فرد علاقه شدیدی به مرگ، ویرانگری و همه چیزهایی دارد که مرده‌اند؟ ـ که من آن را «مرده‌گرایی» می‌نامم ـ و یا عاشق همه چیزهایی است که زنده هستند؟ ـ که آن را «زنده‌گرایی»[1] می‌نامم. هر دوی اینها احساسات هستند و تولیدات منطقی و عقلانی ذهن نیستند و ریشه در نفس (خود) ندارند. آنها بخشی از کل شخصیت فرد هستند، کارکردهای نفس (خود) نیستند، بلکه دو نوع احساس هستند.

---

1. Biophilia

با احترام به نظریه فروید، کل این مطالب را به این شکل مرور می‌کنم که: **مشکل اصلی، جنگ بین نفس و احساسات نیست، بلکه مسئله، جنگ یکی از عواطف علیه دیگری است.**

۲

روان‌رنجوری‌های خوش‌خیم و بدخیم

همراه با پرونده یک بیمار روان‌رنجور خوش‌خیم

قبل از پاسخ دادن به این سئوال که روان‌کاوی چیست و یا چه عواملی منجر به روان‌کاوی می‌شوند، طبیعتاً باید این سئوال را در نظر بگیریم و درباره آن بیندیشیم که: چند نوع روان‌رنجوری داریم؟ درباره روان‌رنجوری طبقه‌بندی‌های فراوانی وجود دارند و در این طبقه‌بندی‌ها تغییرات زیادی هم ایجاد شده‌اند. دکتر منینگر[1] اخیراً اعلام کرده است که اغلب این طبقه‌بندی‌ها ارزش خاصی ندارند، بی‌آنکه خود واقعاً طبقه‌بندی جدیدی را پیشنهاد و یا تعریف خاصی از مفهوم طبقه‌بندی ارائه کرده باشد. من شخصاً مایلم طبقه‌بندی زیر را که از جهتی بسیار هم ساده است، پیشنهاد کنم و آن هم تفاوت بین روان‌رنجوری خوش‌خیم و روان‌رنجوری بدخیم است.

به نظر من کسی که از روان‌رنجوری خوش‌خیم یا سبک رنج می‌برد، ضرورتاً گرفتار یکی از احساسات تند بدخیم نیست و روان‌رنجوری او

---

1. Menninger

ناشی از چند آسیب جدی است. در اینجا من کاملاً با فروید موافقم که بهترین درمان، در مورد بیماران روان‌رنجوری نتیجه می‌دهد که در معرض آسیب‌های بسیار جدی بوده‌اند. منطق چنین حکم می‌کند که اگر بیماری از یک آسیب جدی روانی رنج می‌برد، اما روان‌پریش نشده است و نشانه‌های هشداردهنده‌ای از بیماری در او مشاهده نمی‌شود، از نظر سرشتی و روانی، بنیه قدرتمندی دارد. به نظر من در روان‌رنجوری‌هایی که ساختار محوری و اصلی شخصیت فرد به طور جدی صدمه نخورده، یعنی نشانه‌هائی از واپس‌روی جدی به شکل احساسات و عواطف بدخیم در او دیده نمی‌شود، روان‌کاوی، بهترین نتیجه را می‌دهد. بدیهی است که در چنین مواردی باید با روان‌کاوی، آنچه را که ذهن بیمار «پس زده است»، به خودآگاه او آورد و آشکار ساخت. به عبارت دیگر باید ماهیت عوامل آسیب‌رسان و واکنش بیمار به آنها را معلوم ساخت، چون پیوسته این ماهیت عامل آسیب‌رسان است که توسط بیمار، انکار می‌شود.

در اینجا می‌خواهم ماجرای یک پرونده **روان‌رنجوری خوش‌خیم** را درباره خانمی مکزیکی که من بر جریان درمان او نظارت داشتم، بیان کنم. او دختری مجرّد و حدوداً ۲۵ ساله بود که علائم همجنس‌خواهی[1] در او دیده می‌شد. او از سن ۱۸ سالگی دچار انحراف شد و هنگامی که برای درمان مراجعه کرد، از رابطه‌ای که با یک خواننده ایجاد کرده بود، کلافه و دچار افسردگی شدید شده بود و می‌خواست این دور باطل را بشکند با این همه نمی‌توانست از این دوستی دست بردارد. خواننده رفتار زشت و کریهی با این دختر داشت.و دختر از این وضعیت، شکنجه می‌شد، با این همه از اینکه دوستش را ترک کند، به شدت می‌ترسید.

1. Homosexuality

همچنین از اینکه آن زن هم او را رها کند و برود، سخت وحشت داشت و به همین دلیل با وجود تمام حقارتی که احساس می‌کرد، در کنار او می‌ماند.

این تصویر، تصویر بسیار بدی از یک زندگی است و نشانه‌هایی از اضطراب دائمی، افسردگی شدید و بی‌هدفی و پوچی را که ملازمه انحرافات روانی است، به‌خوبی نشان می‌دهد. داستان زندگی این دختر چیست؟ مادر او مدت‌ها با یک مرد ثروتمند زندگی می‌کرد. آن مرد همیشه نسبت به مادر دختر وفادار بود و زن دیگری در زندگی‌اش وجود نداشت و از این دختر کوچک و مادرش حمایت می‌کرد، اما او از نظر قانونی، پدر این دختر نبود و هیچ سند و مدرکی، پدر بودن او را نشان نمی‌داد. مادر اما زن فوق‌العاده توطئه‌گری بود و همیشه برای پول کشیدن از پدر، از دخترش سوءاستفاده می‌کرد. او دختر را به سراغ مرد می‌فرستاد که سرش کلاه بگذارد و به هر شکل ممکن، او را تحقیر کند. خاله این دخترهم زن بیماری بود که سعی داشت خواهرزاده‌اش را به انحراف بکشاند.

به این ترتیب بود دختر به سن ۱۵ سالگی رسید و تبدیل به موجودی فوق‌العاده وحشت‌زده و درهم شکسته شد که به هیچ‌چیز و هیچ‌کس، کمترین اعتمادی نداشت. بعد پدرش، تحت تأثیر یکی از هوس‌های زودگذرش، او را به کالج نسبتاً باشکوهی در ایالات متحده امریکا فرستاد. ناگهان تصویر زندگی برای این دختر تغییر کرد. در آنجا او با دختری که به او محبت می‌کرد، صمیمی شد. بدیهی است دختری که چنین گذشته هولناکی را پشت سر گذاشته، با هر کسی و یا حتّی هر حیوانی که به او محبت می‌کند، رابطه عاطفی شدیدی برقرار می‌کند. این نخستین بار بود که او از جهنم زندگی خود گریخته بود.

این دختر با چنین پس‌زمینه‌ای، به مکزیکو، یعنی همان جهنم فلاکت‌بار گذشته‌اش برگشت، در حالی که پیوسته دچار احساس بی‌اعتمادی و شرمساری بود و این زمانی بود که به روان‌کاو مراجعه کرد.

فرآیند روان‌درمانی این دختر دو سال طول کشید. او ابتدا خواننده را ترک کرد، سپس برای مدت کوتاهی از ایجاد هر نوع رابطه‌ای با هر کسی خودداری و تنها زندگی کرد. بعد هم با مرد خوبی آشنا شد و با او ازدواج کرد و خوشبختانه حالا زندگی متعادلی دارد و دچار آسیب‌هائی هم که نتیجه طبیعی آن زندگی فلاکت‌بار است، نشده است.

ظاهراً بیماری این دختر، ریشه‌دار و عمیق نشده بود، وگرنه به این سادگی درمان نمی‌شد. من از واژه «ظاهراً» استفاده می‌کنم، چون ممکن است خیلی‌ها با این حرف من موافق نباشند، ولی به نظر من این نوع بیماری‌ها چیزی است که اغلب آدم‌ها کم و بیش به شکل بالقوه در خود دارند.

این دختر همان‌گونه که از رؤیاهایش می‌شد فهمید، تا سر حد مرگ ترسیده بود و حالت روحی کسی را داشت که از اردوگاه اسرای جنگی برگشته بود و انتظارات، ترس‌ها و همه احساساتش، تحت تأثیر تجربه‌های تلخ او، «شرطی» شده بودند، اما در مدت نسبتاً کوتاهی (چون معالجه این نوع بیماری‌ها خیلی بیش از اینها طول می‌کشد)، تبدیل به دختری کاملاً طبیعی با واکنش‌های طبیعی شد.

این مثال را به این جهت مطرح کردم تا بگویم به نظر من ـ و تصور می‌کنم فروید هم همین‌طور فکر می‌کرده- آسیب‌های روانی در پیدایش روان‌رنجوری، بیش از عوامل سرشتی نقش دارند و تأثیر آنها بسیار شدید است. البته من متوجه این موضوع هستم که وقتی فروید درباره

آسیب صحبت می‌کند، منظورش با آنچه که مدّنظر من است، فرق دارد. او به دنبال آسیبی است که ماهیت آن اساساً جنسی است و در سال‌های اول زندگی فرد روی می‌دهد. به نظر من آسیب‌های روانی، غالباً یک فرآیند دنباله‌دار هستند که در آن، تجربه‌ای از پس تجربه دیگر اتفاق می‌افتد و سرانجام کوهی از تجربه تلنبار می‌شود، به‌طوری که گاه انسان تصور می‌کند این روان‌رنجوری تفاوتی با روان‌رنجوری حاصل از جنگ که در آن همه چیز به هم می‌ریزد و در هم می‌شکند و فرد را بیمار می‌کند، ندارد.

با وجود این، آسیب روانی چیزی است که در محیط اتفاق می‌افتد و یک تجربه واقعی است. این مسئله درباره این دختر و بیماران آسیب‌دیده روانی‌ای هم که شاکله اصلی شخصیت آنها ویران نشده است، مصداق دارد. هر چند تصویری که ما از این نوع بیماران، از بیرون مشاهده می‌کنیم، نشان‌دهنده تخریب و آسیب جدی روانی است، ولی خوشبختانه این‌گونه افراد از نظر ساختار شخصیتی، آدم‌های خوش‌شانسی هستند و می‌توانند در مدت نسبتاً کوتاهی به روان‌رنجوری واکنشی خود غلبه کنند، زیرا سرشت و شخصیت قوی و محکمی دارند.

در اینجا می‌خواهم بر این نکته تأکید کنم که در مورد روان‌رنجوری خوش‌خیم یا واکنشی، تجربه آسیب‌رساننده باید به شکلی متراکم درآید تا بتوان آن را دلیلی بر روان‌رنجوری واقعی تلقی کرد. ایا آسیب روانی در یک پدر ضعیف یا یک مادر قوی دیده می‌شود؟ خیر! چون در این صورت، همه کسانی که پدر ضعیف و مادر قوی داشته‌اند، علی‌القاعده باید روان‌رنجور می‌شدند، در حالی که این‌طور نیست. به عبارت دیگر اگر من بخواهم روان‌رنجوری را به وسیله یک رویداد آسیب‌رسان توضیح بدهم، به‌ناچار باید چنین فرض کنم که رویدادهای

آسیب‌رساننده از چنان ماهیت و قدرت خارق‌العاده‌ای برخوردارند که حتی تصورش را هم نمی‌توان کرد که کسانی با همین پیش‌زمینه‌های خانوادگی، دچار همین آسیب‌ها هم شده‌اند، اما از نظر روانی، حالشان کاملاً خوب است. بنابراین در چنین مواردی که نشانه‌ای جز یک پدر ضعیف و یک مادر قوی در دست نیست، باید این احتمال را بدهیم که پای عوامل سرشتی، یعنی عواملی که فرد را مستعد ابتلای به روان‌رنجوری کرده‌اند، در میان است و یک پدر ضعیف و مادر قوی فقط زمانی می‌توانند آسیب‌رسان باشند که عامل سرشتی، زمینه و استعداد ابتلا به روان‌رنجوری را فراهم کرده باشد و در شرایط مطلوب سرشتی، چنین فردی، بیمار نمی‌شود.

من مایل نیستم این فرض را بپذیرم که توضیحات من در باره بیماری، در مورد تمام کسانی که سخت بیمار می‌شوند و دیگرانی که بیمار نمی‌شوند، جامعیت دارد. شما با خانواده‌ای روبرو می‌شوید که هشت فرزند دارند و فقط یکی از آنها بیمار می‌شود و بقیه سالم هستند. معمولاً دلیلی که برای چنین وضعیتی مطرح می‌شود این است که: «بله، ولی او اولین فرزند، دومین فرزند، فرزند وسطی و خدا می‌داند چندمی...» است و به همین دلیل تجربه او با سایر بچه‌ها فرق دارد. چنین استدلالی فقط به درد کسانی می‌خورد که می‌خواهند خیال خودشان را راحت کنند و به خود بگویند که علّت را کشف کرده‌اند، ولی از نظر من این، استدلال سست و بی‌پایه‌ای است و من این شیوه اندیشیدن را نمی‌پسندم.

بدیهی است که در روان‌رنجوری، یک تجربه آسیب‌رسان وجود دارد که ما آن را نمی‌شناسیم، یعنی تجربه‌ای که هنوز به‌درستی تحلیل نشده است. اگر تحلیل‌گری به اندازه کافی مهارت داشته باشد که بتواند تجربه

آسیب‌رسانده واقعی و فوق‌العاده قوی را پیدا کند و تأثیر دقیق آن را در تشدید روان‌رنجوری نشان بدهد، من شخصاً بسیار ممنون خواهم شد، ولی من نمی‌توانم یک تجربه آسیب‌رسانده را عامل ایجاد روان‌رنجوری بدانم، چون در بسیاری از موارد دیگر، همین تجربه، در فرد دیگری منجر به بیماری نشده است. البته تجربه‌های آسیب‌رسانده بسیاری هستند که حقیقتاً غیرعادی‌اند. به همین دلیل هم بود که نمونه آن دختر را مطرح کردم.

در اینجا می‌خواهم به مثال دیگری اشاره کنم که پدیده‌ای بسیار مدرن و پاسخ به آن، بسیار دشوار است: انسان مدرن سازمانی واقعاً چقدر بیمار است؟ منظورم از انسان سازمانی مدرن، انسان منزوی، خودشیفته، بدون ارتباط با دیگران، بی‌علاقه به زندگی و فقط علاقمند به خرت و پرت و کسی است که از داشتن یک اتومبیل مسابقه، بیشتر از داشتن یک همسر لذت می‌برد. حالا به نظر شما چنین انسانی چقدر بیمار است؟

از یک جهت می‌توان گفت که او کاملاً بیمار است و بنابراین نشانه‌های مشخص بیماری هم در او دیده می‌شود، از جمله اینکه: بسیار می‌ترسد، احساس ناامنی می‌کند و نیازمند آن است که دیگران دائماً خودشیفتگی او را تأیید کنند. از سوی دیگر شاید گفته شود این احساسات در کل مردم یک جامعه، کم و بیش وجود دارد، ولی به این دلیل نمی‌شود گفت که همه بیمارند. به نظر من، این افراد، سلامتی یا بیماری روانی خود را با میزان موفقیتشان در تطابق با آن بیماری عمومی که من آن را «بیماری همرنگ جماعت شدن» می‌نامم، می‌سنجند. در چنین شرایطی، مسئله درمان، فوق‌العاده دشوار می‌شود. چنین افرادی واقعاً از یک تعارض «هسته‌ای» و «محوری» رنج می‌برند. به عبارت

دیگر، ناراحتی و رنج عمیق چنین افرادی، در عمق جان و شخصیتشان جای دارد و در نتیجه، شکل حادی از خودشیفتگی و بی‌علاقگی به زندگی در آنها دیده می‌شود و برای درمان، ابتدا باید کل شخصیت آنها تغییر کند. از این گذشته، زمانی که چنین افرادی تصمیم می‌گیرند درمان شوند و تغییر کنند، ممکن است تمام محیط پیرامونی آنها، علیه‌شان دست به کار شود، زیرا این محیط تا کنون به گسترش و تقویت روان‌رنجوری آنها کمک کرده است. در اینجا تحلیل‌گر با موقعیتی متناقض (پارادوکسیکال) سر و کار دارد، زیرا این افراد از نظر تئوریک بیمارند، اما از جنبه‌های دیگر بیمار نیستند. در چنین شرایطی، تصمیم‌گیری برای نوع درمان، حقیقتاً کار بسیار دشواری است و خود من واقعاً با مشکل روبرو می‌شوم.

هنگامی که از روان‌رنجوری خوش‌خیم صحبت می‌کنم، کار روان‌کاو نسبتاً ساده است، چون سر و کارش، مستقیماً با ساختار انرژی محوری و ساختار شخصیتی فرد و نیز رویدادهای آسیب‌رسانی است که کم و بیش می‌توان برای بدشکلی آسیب‌شناسانه آنها توضیحاتی را ارائه داد. در جو و فضای روان‌کاوی، چه از جنبه بیرون کشیدن محتوای ضمیرناخودآگاه بیمار و چه از نظر کمکی که این رابطه می‌تواند به بیمار و تحلیل‌گر بکند، این بیماران شانس بسیار خوبی برای بهبود دارند.

و اما منظور من از **روان‌رنجوری خوش‌خیم** چیست؟ روان‌رنجورهایی هستند که در آنها محور ساختار شخصیتی، تخریب شده و در نتیجه شما با کسانی سر و کار پیدا می‌کنید که یا دچار مرده‌گرایی مفرط هستند، یا خودشیفته‌اند، یا تمایلات و وابستگی‌های شدید به مادر خود دارند و یا در موارد بسیار حاد، هر سه اختلال را با هم دارند. در اینجا کار درمان این است که شارژ انرژی را در درون

ساختار محوری فرد، تغییر دهد. برای درمان، لازم است که اختلالات خودشیفتگی، مرده‌گرایی و هر نوع وابستگی نامشروع تغییر کند. لازم به ذکر است که حتی اگر نتوان این تغییرات را به شکل کاملی پدید آورد و حتی اگر شارژ انرژی اندکی ـ که طرفداران مکتب فروید، آن را **نیروگذاری روانی**[1] در اشکال مختلف می‌نامند ـ در فرد ایجاد شود، باز هم زندگی او تا حد زیادی تغییر می‌کند. اگر بیمار بتواند از میزان خودشیفتگی‌اش بکاهد، یا به جای مرده‌گرایی، به زنده‌گرایی روی آورد و یا به زندگی علاقه بیشتری پیدا کند، شانس بهبود او هم بیشتر می‌شود.

هنگامی که از روان‌کاوی صحبت می‌کنیم، به نظر من باید از تفاوت بین امکان درمان روان‌رنجوری‌های بدخیم و خوش‌خیم، آگاه باشیم. شاید گفته شود که نکته مهم، فرق بین روان‌پریشی و روان‌رنجوری است، ولی واقعاً این‌طور نیست، چون آنچه را که من روان‌رنجوری بدخیم می‌نامم، روان‌پریشی نیست. من در اینجا درباره بیماران روان‌رنجوری صحبت می‌کنم که ممکن است علائم روان‌رنجوری را در آنها مشاهده کنید و یا هیچ نشانه‌ای در آنها نباشد، اما قطعاً نه روان‌پریش هستند و نه وضعیتی نزدیک به روان‌پریشی دارند و نه احتمالاً در آینده، روان‌پریش خواهند شد و بنابراین شیوه درمان آنها کاملاً با یک بیمار روان‌پریش تفاوت دارد.

این تفاوت، به ماهیت مقاومت بیمار در برابر درمان برمی‌گردد. در یک بیمار روان‌رنجور خوش‌خیم، پس از آنکه او به خاطر تردیدها، ترس‌ها و امثال این احساسات در برابر درمان مقاومت می‌کند، از آنجا که هسته مرکزی شخصیت او سالم و طبیعی است، غلبه بر مقاومت او کار ساده‌ای است. در مورد بیمارانی که من آنها را روان‌رنجور حاد

---

1. Cathexis

می‌نامم، مقاومت عمیقاً در شخصیت آنها ریشه دارد، زیرا این افراد ناچارند نزد خود و دیگران اعتراف کنند که فرد خودشیفته‌ای هستند و به کسی اهمیت نمی‌دهند. به عبارت دیگر یک بیمار روان‌رنجور بدخیم ناچار است با نیرویی بسیار بیش از یک روان‌رنجور خوش‌خیم به شناخت بیماری خود برسد و با آن مقابله کند.

روان‌رنجوری حاد را چگونه می توان درمان کرد؟ به نظر من مسئله صرفاً با تقویت نفس (خود) حل نمی‌شود. به باور من مشکل از اینجا ناشی می‌شود که بیمار با بخش غیرمنطقی و منسوخ شخصیت خود با قسمت عاقل، بالغ و طبیعی آن روبرو می‌شود و بین این دو بخش، تقابلی صورت می‌گیرد که منجر به تعارض می‌شود. این تعارض، نیروهایی را فعال می‌کند و انسان را به‌ناچار به این نتیجه می‌رساند که در انسان‌ها، یک عامل سرشتی کم و بیش قوی وجود دارد که در جهت احراز سلامت روان و ایجاد تعادل بین فرد و جهان پیرامون او در کار است. **به نظر من ماهیت و جوهره روان‌کاوی، در تعارض بین بخش‌های منطقی و غیرمنطقی شخصیت فرد نهفته است.**

یکی از پیامدهای تکنیک روان‌کاوی این است که بیمار باید در دو مسیر حرکت کند، یعنی در عین حال که باید وجود خود را به عنوان کودکی دو سه ساله تجربه کند که به طور ناخودآگاه این کار را می‌کند، در عین حال همزمان باید به عنوان یک فرد بالغ و مسئول با بخش بزرگسال وجود خود روبرو شود، چون فقط در این تقابل است که احساسات یکه خوردن، تعارض و حرکت را که در روان‌کاوی ضرورت دارد، تجربه می‌کند.

از این نقطه‌نظر، روش طرفداران فروید، کارآیی ندارد. به گمان من در اینجا دو جنبه افراط و تفریط وجود دارد. جنبه افراط آن متعلق به

طرفداران مکتب فروید است که معتقدند بیمار را باید به وسیله شرایطی که مربی فراهم می‌کند، به شکلی مصنوعی به دوران کودکی ببریم و تحلیل‌گر باید پشت همه این مراسم آئینی حضور داشته باشد. فروید معتقد بود هدف واقعی روان‌کاوی آن است که بیمار را به شکلی مصنوعی به دوران کودکی او ببریم تا تمامی محتویات بخش ناخودآگاه او به خودآگاه بیاید و آشکار شود. (رنه اسپیتز[1] این موضوع را در مقاله‌ای شرح داده است). به نظر من ایراد اصلی این روش آن است که بیمار به این شکل، هرگز به سراغ محتویات کهنه و منسوخ یا موضوعات مربوط به دوران کودکی خود نمی‌رود و آنها در همان جایی که هستند، یعنی در ناخودآگاه وی باقی می‌مانند. آنچه که اتفاق می‌افتد، به‌نوعی یک رؤیا، منتهی در عالم بیداری است. همه محتویات از ضمیرناخودآگاه بیمار بیرون می‌آیند و آشکار می‌شوند، ولی در واقع بیمار در آنجا حضور ندارد.

ولی واقعیت این است که بیمار، یک کودک خردسال نیست. بیمار (در حال حاضر بیایید فرض کنیم که او یک روان‌پریش حاد نیست)، همزمان یک فرد طبیعی، بالغ، حساس و باهوش است که تمام واکنش‌های طبیعی یک انسان سالم را از خود نشان می‌دهد، بنابراین او می‌تواند به کودکی هم که در درون اوست، پاسخ مثبت بدهد. اگر این تقابل صورت نگیرد ـ که معمولاً در شیوه فرویدی‌ها انجام نمی‌شود ـ این تعارض، آشکار و در نتیجه، موجب آغاز حرکتی نمی‌شود. به نظر من در این شیوه، یکی از اصلی‌ترین شرایط روان‌کاوی وجود ندارد.

کران دیگر مکتب فروید، شیوه روان‌درمانی است که گاهی به آن تحلیل هم می‌گویند. در این شیوه، همه چیز در گفت‌وگوی تحلیل‌گر و

---

1. Rene' Spitz

بیمار بالغ، بازتولید می‌شود و کودک درون بیمار، ابداً ظهور پیدا نمی‌کند. در این شیوه با بیمار به‌گونه‌ای صحبت می‌شود که گویی نیروهای منسوخ در او وجود نداشته‌اند و این امیدواری وجود دارد که درمان از طریق تشویق بیمار و مهربان بودن با او و گفتن این عبارت به او که: «مادر تو بد بود، پدرت بد بود، ولی من می‌خواهم به تو کمک کنم و تو احساس امنیت‌خاطر خواهی کرد.» صورت بگیرد. با این روش ممکن است روان‌رنجوری بسیار خفیف درمان شود، ولی به نظر من شیوه‌های درمانی کوتاه‌تر از پنج سال هم وجود دارند و یک بیمار روان‌رنجور حاد را هرگز نمی‌توان به این شکل، درمان کرد، مگر آنکه به قول فروید، به اندازه کافی محتویات ضمیرناخودآگاه او و مفاهیم مرتبط با آنها برملا و آشکار شوند.

آنچه که من در اینجا به شکلی ساده بیان می‌کنم این است که شرایط روان‌کاوی، چه از جنبه بیمار و چه به‌نوعی از جنبه تحلیل‌گر، شرایط متناقض (پارادوکسیکالی) است، زیرا بیمار صرفاً یک کودک غیرمنطقی با انواع خیال‌پردازی‌های دیوانه‌وار نیست و در عین حال یک شخص بالغ منطقی هم نیست که بشود با او به شکلی هوشمندانه درباره علائم بیماری‌اش صحبت کرد. بیمار باید در یک لحظه، هر دو حالت را تجربه کند تا دقیقاً احساس تقابل به هنگام شروع آن وضعیت را درک کند.

به نظر من تا آنجا که به درمان مربوط می‌شود، نکته اصلی، تعارضی واقعی است که به وسیله این تقابل، در بیمار بازتولید می‌شود و این کاری نیست که بتوان آن را به وسیله نظریه یا صرفاً با استفاده از کلمات انجام داد. حتی در هنگامی که بیمار مثلاً می‌گوید، «من از مادرم می‌ترسیدم»، نباید موضوع را ساده گرفت، بلکه باید فکر کرد که منظور اصلی او چیست؟ این نوع ترس‌ها چیزهایی هستند که ما همگی به آنها

عادت داریم. برای مثال، ما از معلم مدرسه و پلیس و یا کسی که ممکن است به ما صدمه بزنند، می‌ترسیم، در حالی که هیچ یک از اینها نمی‌توانند دنیا را بلرزانند. شاید زمانی که بیمار می‌گوید که از مادرش می‌ترسد، در واقع می‌خواهد ترس حقیقی خود را توصیف کند. برای مثال او می‌خواهد بگوید: «مرا در قفسی که یک شیر هست، گذاشته و در قفس را بسته‌اند. در چنین وضعیتی فکر می‌کنید باید چه حسّی داشته باشم؟» این اتفاق که مثلاً تمساح یا شیری به انسان حمله کند، در رؤیاها زیاد پیش می‌آید. در این وضعیت، بیمار سعی می‌کند ترس خود را با جمله، «من از مادرم می‌ترسیدم» بیان کند، جمله‌ای که شاید ضرورتاً با ترس حقیقی او تطبیق نداشته باشد.

۳

عوامل سرشتی و سایر عوامل در درمان

در اینجا به سایر عواملی می‌پردازم که برخی مساعد و بعضی نامساعدند و قبل از همه به سراغ عوامل سرشتی می‌روم. پیش از این اشاره کردم که به باور من، عوامل سرشتی بسیار مهم هستند. البته اگر سی سال قبل درباره عوامل سرشتی از من سئوال می‌کردید و حرفی را که الان دارم می‌زنم، از کس دیگری می‌شنیدم، بسیار خشمگین می‌شدم و آن را نوعی بدبینی واکنشی یا فاشیستی می‌نامیدم که اجازه هیچ نوع تغییری را به انسان نمی‌دهد، اما در چند سال اخیر، نه بر مبنای شیوه‌ای تئوریک- چون درباره وراثت چیزی نمی‌دانم- بلکه بر اساس تجربه، متقاعد شده‌ام که روان‌رنجوری را نمی‌توان صرفاً تابعی از شرایط محیطی آسیب‌رسان دانست.

خیلی عالی می‌شد که شما در مواجهه با یک بیمار همجنس‌خواه می‌توانستید خیلی راحت بگویید که او چون یک مادر قوی و یک پدر ضعیف داشته، دچار این اختلال شده است، ولی ناگهان با ده‌ها بیمار مواجه می‌شوید که همگی پدران ضعیف و مادران قوی دارند، امّا هیچ

یک همجنس‌خواه نشده‌اند و یا تحت تأثیر عوامل محیطی یکسانی بوده‌اند، اما همان محیط، آثار متفاوتی روی آنها گذاشته است؛ بنابراین من جداً معتقدم جز در مورد عوامل به شدّت آسیب‌رسانی شبیه به آنچه که قبلاً درباره‌شان صحبت کردم، واقعاً نمی‌توان به‌سادگی فهمید که چه عواملی موجب پیشرفت روان‌رنجوری می‌شوند، مگر آنکه در باره عوامل سرشتی که بسیار قوی هستند، یا به‌تنهایی و یا دست کم در ارتباط با شرایط معینی مطالعه کنید، زیرا بعضی از عوامل سرشتی، قدرت آسیب‌رسانی عوامل محیطی را بالا می‌برند و بعضی این کار را نمی‌کنند.

البته تفاوت میان دیدگاه من و دیدگاه طرفداران نظریه فروید این است که وقتی فروید درباره عوامل سرشتی صحبت می‌کند، اساساً عوامل غریزی را در نظر دارد و آن هم غرایزی که تنها در چهارچوب نظریه شهوت جنسی می‌گنجند. من معتقدم تأثیر و گستره عملکرد عوامل سرشتی، بسیار بیش از غرایز جنسی است. اینک فرصتی نیست که توضیح مفصلی در این باره بدهم، همین‌قدر می‌گویم که عوامل سرشتی نه تنها عواملی را که آنها را تحت عنوان خلق و خو دسته‌بندی کرده‌اند، شامل می‌شود، بلکه ویژگی‌هایی چون سرزندگی، عشق به زندگی، شجاعت و بسیاری از خصائلی را هم که در اینجا حتی نمی‌رسم به آنها اشاره کنم، دربرمی‌گیرند. به عبارت دیگر من فکر می‌کنم قبلاً چنین تصور می‌شد که یک فرد در قرعه‌کشی کروموزوم‌ها، هویتی کاملاً مشخص پیدا کرده و مشکل او در حقیقت ناشی از ظلمی است که زندگی در حق او انجام داده و او را به شکل خاصی آفریده است. راستش من فکر می‌کنم برای یک تحلیل‌گر، تمرین خوبی خواهد بود اگر در این مورد مطالعه کند که در صورت مساعد بودن شرایط زندگی

برای فرد مورد نظر، زندگی او چه وضعیتی پیدا می‌کرد و انحرافات و تخریب‌هایی که زندگی و شرایط خاص برای آن فرد به‌خصوص به وجود آورده‌اند، کدامند.

در میان عوامل سرشتی مساعد، میزان سرزندگی و به‌ویژه میزان عشق به زندگی، اهمیت زیادی دارند. من شخصاً فکر می‌کنم اگر کسی دچار روان‌رنجوری نسبتاً حادی باشد و تا حد زیادی هم خودشیفته و یا حتّی وابستگی نامشروع داشته باشد، اما عاشق زندگی باشد، وضعیتش کاملاً با بیماری که عاشق زندگی نیست، فرق می‌کند. دو مثال می‌آورم: یکی هیتلر و دیگری روزولت. هر دوی آنها خودشیفته بودند. البته خودشیفتگی روزولت کمتر از هیتلر بود، ولی به هر حال به اندازه کافی از این صفت برخوردار بود! هر دو به مادرشان وابسته بودند، البته این اختلال در هیتلر برجسته‌تر و بدخیم‌تر از روزولت بود. هیتلر عاشق مرگ و کشتار بود و هدفی جز تخریب و ویرانگری نداشت. این صفت در هیتلر خودآگاه هم نبود، زیرا او برای چندین و چند سال باور کرده بود که اعمالش در جهت رستگاری است، اما هدف او تخریب بود و هر کاری که در جهت تخریب انجام می‌گرفت، نظر او را به خود جلب می‌کرد. در اینجا شما با دو شخصیت روبرو هستید که هر دو گرفتار بیماری‌های خودشیفتگی و وابستگی به مادر هستند، اما تفاوت‌های آشکاری با یکدیگر دارند که تا حد زیادی به مرده‌گرایی و زنده‌گرایی در شخصیت آنها مربوط می‌شود. من خودم اگر با بیمار روان‌رنجوری سر و کار داشته باشم که زنده‌گرایی در او وجود داشته باشد، کاملاً به درمان او خوش‌بین خواهم بود، ولی اگر زنده‌گرایی در او اندک و مرده‌گرایی زیاد باشد، امیدی به درمان او نخواهم داشت.

عوامل دیگری هم برای موفقیت یا شکست در درمان وجود دارند که من به اختصار به آنها اشاره خواهم کرد. اینها عوامل سرشتی نیستند و به گمان من می‌توان در پنج تا ده جلسه اول روان‌کاوی، آنها را تشخیص داد.

(الف) یکی از آن عوامل این است که از خود بپرسیم **آیا واقعاً طاقت بیمار تاق شده است؟** من روان‌پزشکی را می‌شناسم که فقط بیمارانی را می‌پذیرد که انواع روش‌های درمانی موجود در امریکا را امتحان کرده‌اند و هیچ یک از آنها جواب نداده است. این البته می‌تواند بهانه بسیار خوبی برای شکست احتمالی خود او هم باشد، ولی در عین حال آزمون خوبی است که آیا واقعاً بیمار به ته خط رسیده است یا نه. به نظر من فهمیدن این مسئله، اهمیت زیادی دارد. سولیوان[1] همیشه روی این نکته که: «بیمار باید اثبات کند که چرا به درمان نیاز دارد؟» تأکید زیادی داشت. البته منظور سولیوان از این حرف این نبود که بیمار ناچار است درباره بیماری خود نظریه‌پردازی کند و یا کارهایی از این قبیل را انجام دهد. بدیهی است که منظور او این نبوده است، بلکه منظورش این است که بیمار نباید با این تفکر، نزد پزشک برود که: «خب! من بیمارم و شما یک متخصص هستید که قول داده‌اید بیماران را معالجه کنید، بنابراین من به اینجا آمده‌ام.» اگر قرار بود که من روی دیوار مطبم جمله‌ای را بنویسم، قطعاً می‌نوشتم: **اینجا بودن کافی نیست.**

بنابراین اولین وظیفه تحلیل‌گر بسیار مهم است و آن هم اینکه به جای تشویق بیمار، باید به او کمک کند که ناراحت باشد! در واقع هر نوع تشویقی که موجب تخفیف آلام بیمار باشد و از رنج او بکاهد، کار درستی نیست و بر سر راه پیشرفت روان‌کاوی، مانع ایجاد خواهد کرد.

---

1. Sullivan

به نظر من، همه انگیزه و ابتکار کافی ندارند که بتوانند از پس تلاش جانفرسایی که برای روان‌کاوی لازم است، برآیند ـ البته اگر واقعاً روان‌کاوی مدّنظر ما باشد ـ مگر آنکه از نهایت رنجی که در وجودشان هست، آگاهی پیدا کنند و چنین وضعیتی، ابداً وضعیت بدی نیست، دست کم از اقامت در سرزمین سایه‌ای که فرد نمی‌داند آیا در آنجا رنج می‌برد یا خوشحال است، خیلی بهتر است. رنج بردن، دست‌کم یک احساس فوق‌العاده واقعی و بخشی از زندگی است. آگاهی نداشتن از رنج و نشستن و تلویزیون تماشا کردن یا کاری شبیه به آن را انجام دادن مثل وضعیت کسی است که نه در غربت دلش شاد است، نه رویی در وطن دارد!

(ب) حالت دوم هنگامی است که بیمار **تصور ناقصی از آنچه که زندگی‌اش هست یا می‌تواند باشد، دارد.** من شنیده‌ام بیمارانی به این دلیل نزد روان‌پزشک می‌روند که نمی‌توانند شعر بگویند! البته این نوع بیماران تا حدودی استثنایی هستند، اما نه آن‌قدر که ما تصور می‌کنیم! به هر حال بیماران به این دلیل به روان‌پزشک مراجعه می‌کنند که حالشان خوب نیست. البته حال بد ابداً برای اینکه کسی تحت روان‌درمانی قرار بگیرد، کافی نیست. در واقع اگر بیماری به من بگوید که چون حالش خوب نیست، می‌خواهد تحت درمان قرار بگیرد، به او خواهم گفت: «حال اغلب مردم خوب نیست!» این دلیل ابداً برای اینکه با صرف وقت و انرژی زیاد و کاری طاقت‌فرسا، به مدت چندین سال روی یک بیمار، کار درمانی صورت بگیرد، کافی نیست.

این موضوع که فرد درباره اینکه از زندگی‌اش چه می‌خواهد، چه اعتقادی دارد، ربطی به آموزش و نیز زیرکی او ندارد، چون ممکن است بیمار هرگز تصوری از زندگی خود نداشته باشد، با این همه به نظر من

این یکی از وظایف تحلیل‌گر این است که در آغاز روان‌کاوی امتحان کند و ببیند که آیا بیمار می‌تواند معنایی غیر از خوشحال‌تر بودن را در زندگی خود تصور کند. بیماران شهرهای بزرگ امریکا در این باره از کلمات زیادی استفاده می‌کنند، از جمله اینکه می‌گویند که می‌خواهند در روان‌کاوی، خودشان را بیان کنند که به نظر من این فقط بازی با کلمات است. اگر کسی دائماً به شکلی تفریحی به موسیقی گوش می‌دهد و عاشق دستگاه‌های پخش صوت بزرگ و امثال اینهاست، صحبت از معنای زندگی، فقط بازی با کلمات است. به نظر من تحلیل‌گر نمی‌تواند با این نوع لفاظی‌ها قانع شود و نباید هم بشود، بلکه باید از میان این کلمات به این نتیجه برسد که منظور آن فرد چیست و عملاً ـ نه از نظر تئوریک ـ بفهمد که فرد چه می‌خواهد و چرا نزد او آمده است.

(ج) نکته مهم دیگر **جدّیت بیمار** است. شما افراد خودشیفته زیادی را می‌بینید که به این دلیل به روان‌کاوی روی می‌آورند که صرفاً می‌خواهند درباره خودشان صحبت کنند. واقعیت این است که چنین فردی در جای دیگری نمی‌تواند این کار را انجام بدهد. نه همسر، نه دوستان و نه فرزندان او ابداً حوصله ندارند که یک ساعت تمام به حرف‌های او درباره اینکه دیروز چه کرده و چرا آن کارها را کرده و یا هزاران مطلب پیش‌پاافتاده‌ای که محور همه آنها «من» هست، گوش بدهند. حتّی فروشنده‌ها هم خیلی به این حرف‌ها گوش نمی‌دهند، چون باید جواب سایر مشتری‌ها را هم بدهند. بنابراین او می‌آید و ۳۵ دلار یا هر مقدار که ویزیت روان‌پزشک هست می‌پردازد و در واقع برای یک ساعت، کسی را اجیر می‌کند که به حرف‌هایی که درباره خودش می‌زند، گوش بدهد. البته من به عنوان یک بیمار، باید این را یاد گرفته باشم که درباره موضوعات مربوط به بیماری روانی خود حرف بزنم و نه درباره

تصاویر، نقاشی‌ها و موسیقی. من باید درباره خودم حرف بزنم و اینکه چرا همسرم را دوست نداشتم و یا حرف‌هایی از این قبیل.

در چنین وضعیتی، روان‌کاو باید پرونده را ختم کند، چون هر چند پول خوبی نصیبش می‌شود، ولی این دلیل خوبی برای روان‌کاوی نیست.

(د) عامل دیگری که بسیار به این یکی ربط دارد این است که **بیمار مرز بین واقعیت و توهّم را تشخیص بدهد.** به نظر من حرف‌های اغلب آدم‌ها پیش‌پاافتاده و مبتذل هستند. یکی از بهترین نمونه‌هایی که می‌توانم درباره مطالب پرت و پلا بیاورم، با اجازه شما سرمقاله‌های نشریه نیویورک تایمز است. منظور من از به کار بردن لغت ابتذال در برابر واقعیت این نیست که مطلبی هوشمندانه نیست، بلکه فقط غیرواقعی است. اگر من درباره وضعیت ویتنام، در روزنامه نیویورک تایمز مقاله‌ای را بخوانم، کاملاً متوجه مبتذل بودن آن می‌شوم. البته ویتنام یک موضوع سیاسی است و عقایدی هم که درباره آن ابراز می‌شوند، سیاسی و جدّی هستند، ولی این مقاله‌ها چون غیرواقعی و خیال‌پردازانه هستند، مبتذلند، ولی این خیال‌پردازی‌ها گاهی کارشان به آنجا می‌کشد که کشتی‌های امریکایی به سوی اهداف نامرئی شلیک می‌کنند و هیچ کسی هم نمی‌داند که به کدام طرف و چرا؟! همه این کارها هم ظاهراً برای نجات از شر کمونیسم صورت می‌گیرند و خدا می‌داند که پس پرده چه خبر است. این به نظر من یعنی ابتذال. شبیه به همین شیوه، طرز حرف زدن مردم در باره زندگی شخصی‌شان است، چون آنها هم درباره مسائل غیرواقعی صحبت می‌کنند، از جمله اینکه: شوهرم این کار را کرد یا نکرد، ترفیع گرفت یا نگرفت، من باید به دوستم تلفن می‌زدم یا نمی‌زدم.... همه اینها مبتذل هستند، چون ربطی به واقعیت ندارند و فقط نوعی توجیه هستند.

(ه) عامل دیگر **شرایط زندگی بیمار است.** سئوال این است که بیمار تا چه میزان روان‌رنجوری را با موفقیت از سر می‌گذراند، که اینها همه به شرایط بستگی دارد. یک فروشنده ممکن است بتواند با روان‌رنجوری‌ای کنار بیاید که یک استاد دانشگاه، قادر نیست. منظور من این نیست که این دو تن به دلیل اختلاف فرهنگی، در برخورد با روان‌رنجوری رفتارهای متفاوتی دارند، بلکه می‌خواهم بگویم اگر یک استاد دانشگاه بیش از حد خودشیفته یا پرخاشگر باشد، اصلاً او را تحمّل نمی‌کنند و از دانشگاه اخراجش می‌کنند، ولی اگر فروشنده باشد، می‌تواند با وجود همین ویژگی‌ها، بسیار هم موفق باشد. گاهی اوقات بیماران می‌گویند: «خب دکترا من حقیقتاً نمی‌توانم با این قضیه، کنار بیایم.» و پاسخ استاندارد من به چنین مسخره‌بازی‌ای این است که: «خب! من هم سر درنمی‌آورم که چرا نمی‌توانی، چون ۳۰ سال است که این کار را کرده‌ای و میلیون‌ها آدم هم در سراسر دنیا هستند که تا آخر عمرشان با این قضیه کنار می‌آیند، بنابراین نمی‌فهمم که چرا نمی‌توانی، فقط این را می‌فهمم که چرا نمی‌خواهی این کار را بکنی و باید دلیلی برای این نخواستن تو پیدا کنم و اگر بشود، به تو کمک کنم که بخواهی وضعیت خودت را تغییر بدهی.» عبارت «تو نمی‌توانی» حقیقت ندارد و فقط بازی با کلمات است.

(و) نکته‌ای که می‌خواهم جداً بر آن تأکید کنم، **مشارکت فعالانه بیمار با درمانگر است.** در اینجا دو باره به نکته‌ای که قبلاً به آن اشاره کردم، برمی‌گردم. من فکر نمی‌کنم حال کسی با صحبت کردن درباره مشکل خود و یا حتّی آشکار کردن ضمیرناخودآگاهش، خوب شود، به همان دلیل که هیچ کس نمی‌تواند بدون تلاش بسیار فراوان، بدون فداکاری زیاد، بدون ریسک کردن و ـ آن‌گونه که به زبان سمبلیک و به

هنگام بیان رؤیاها گفته می‌شود ـ بدون عبور از دالان‌های پیچ در پیچ زندگی، به جایگاه مهمی در زندگی دست پیدا کند. بارها در زندگی انسان شرایطی پیش می‌آید که احساس می‌کند در تاریکی گم شده و به‌شدّت ترسیده است، اما تردید ندارد که در انتهای این دالان تاریک، نور و رهایی وجود دارد. من معتقدم در فرآیند طی این مسیر، شخصیت تحلیل‌گر، نقش بسیار مهمی دارد، یعنی او یک همراه خوب است و مثل یک راهنمای باتجربه کوهنوردی، دست دیگران را نمی‌گیرد و از کوه بالا نمی‌کشد، بلکه آنها را راهنمایی می‌کند که خودشان این کار را بکنند و گاهی اوقات به آنها می‌گوید: «این راه، بهتر است» و حتی گاهی اوقات هم دستش را پشت کسی می‌گذارد و کمی او را هل می‌دهد، ولی این کل کاری است که انجام می‌دهد.

(ح) به این ترتیب به آخرین نکته می‌رسم و آن هم **شخصیت تحلیل‌گر** است. می‌شود درباره این موضوع یک سخنرانی کامل انجام داد، ولی من به چند نکته اشاره می‌کنم. فروید قبلاً به نکته مهمی اشاره کرده بود و آن همانا پرهیز تحلیل‌گر از فریب و دغل‌کاری است. باید نحوه برخورد تحلیل‌گر و فضای تحلیل به گونه‌ای باشد که بیمار از همان ابتدای امر متوجه شود که این دنیا با دنیای همیشگی او تفاوت دارد و دنیایی واقعی و حقیقی است و ذره‌ای فریب و دروغ در آن وجود ندارد و سرشار از حقیقت محض است. همچنین بیمار باید متوجه شود که قرار نیست درباره موهومات و خزعبلات حرف بزند و تحلیل‌گر هم چنین کاری نخواهد کرد و هر وقت حرف‌ها تبدیل به مسائل مبتذل شدند، تحلیل‌گر باید توجه بیمار را به گفتن حقایق و واقعیت‌ها جلب کند. برای اینکه چنین وضعیتی پیش بیاید، ابتدا خود تحلیل‌گر باید فرق

بین واقعیت‌ها و موهومات را به‌درستی درک کند که این کار، به‌خصوص در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم، کار بسیار دشواری است.

یکی دیگر از شرایط بسیار مهم برای تحلیل‌گر این است که باید از هر نوع خیال‌پردازی و سانتی‌مانتالیسم به‌شدّت اجتناب کند، چون یک درمانگر نمی‌تواند بیماری را معالجه کند، مگر اینکه در مورد دادن دارو و نیز روان‌کاوی او، بخواهد بر اساس دلسوزی و ترحّم رفتار نکند. این مسئله ممکن است ظاهراً خشن به نظر برسد و من مطمئن هستم که خیلی‌ها پشت سر من می‌گویند که در درمان بیماران روانی، آدمی بی‌ادب، بی‌عاطفه و بسیار مستبد هستم. خب! شاید همین‌طور هم باشد، ولی من در تجربه‌های فراوانی که دارم و در معالجاتی که در مورد بیماران بسیاری انجام داده‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که معالجه آنها با سانتی‌مانتالیسم جور درنمی‌آید و پرهیز از هر نوع دلسوزی بی‌جا و افتادن به دام خیال‌پردازی و ترحم، روند درمان را مختل می‌کند، چون تحلیل‌گر ناچار است هر آنچه را که بیمار می‌گوید در درون خود تجربه کند تا بتواند به داد او برسد و این، ابداً کار ساده‌ای نیست و با دلسوزی‌های رایج، جور درنمی‌آید. اگر من در درون خودم احساس نکنم که اسکیزوفرنی، افسردگی، خودشیفتگی، خودآزاری، دیگرآزاری، ترس از مرگ و امثالهم چگونه احساسی است ـ حتی اگر شدت آن به اندازه بیمار هم نباشد ـ چگونه می‌توانم بفهمم او چه می‌گوید و اگر این را ندانم، چگونه می‌توانم او را درمان کنم؟

بعضی‌ها هم اخلاق‌های خاصی دارند. یادم می‌آید سولیوان همیشه می‌گفت بیماری که خوشش می‌آید همیشه سوار بر اسب اضطراب باشد و قصد پایین آمدن هم ندارد، هرگز برای بار دوم دوم به مطب او نمی‌آید، چون سولیوان به هیچ وجه با او همراهی و همدردی نشان

نمی‌داد. خب! به نظر من این برخورد اشکالی هم ندارد. یک درمانگر ممکن است این نوع بیماران را معالجه نکند و یکی هم ممکن است احساسات بیمار را کاملاً حس کند و برای او، درمانگر بسیار خوبی باشد.

درک احساس بیمار یکی از ضروریات روان‌کاوی است، به همین دلیل است که برای تحلیل‌گرها، هیچ تحلیلی بهتر از تحلیل بقیه مردم نیست، چون در فرآیند تحلیل دیگران است که تقریباً همه چیز را می‌توان فهمید و لمس کرد، به شرط آنکه تحلیل‌گر واقعاً تلاش کند همان چیزهایی را که بیمار تجربه کرده است، احساس کند. اگر او با خودش فکر کند که: «خب! بیمار، موجود بینوای مفلوکی است که پول می‌پردازد.» او همچنان در مقام یک نخبه باقی می‌ماند و هرگز نمی‌تواند بیمار را متقاعد کند که به رهنمودهایش گوش بدهد.

نتیجه این برخورد این می‌شود که تحلیل‌گر با بیمارش دچار احساسات‌بازی نمی‌شود، ولی در عین حال آن قدر حس همراهی و همدردی با بیمار دارد که هر تجربه‌ای را که او از سر گذرانده، می‌تواند احساس کند. هنگامی که تحلیل‌گر همان حسی را تجربه می‌کند که بیمارش تجربه کرده است، دیگر دچار احساساتی چون قضاوت کردن، اخلاق‌گرایی یا سرزنش او نمی‌شود. به نظر من تحلیل‌گر اگر نتواند احساسات بیمارش را احساس کند، درد او را هم نخواهد فهمید. در علوم طبیعی شما می‌توانید مواد را روی میزتان بگذارید و به همان‌گونه که هستند، آنها را بررسی و اندازه‌گیری کنید. در وضعیت‌های تحلیلی، کافی نیست که بیمار، محتویات ذهنش را روی میز شما بگذارد، چون از نظر من تا زمانی که واقعیت به همان‌گونه‌ای که او تجربه کرده است،

توسط تحلیل‌گر، تجربه و احساس نشود و برای او به صورت واقعیت درنیاید، درمانی صورت نمی‌پذیرد.

سرانجام، بسیار مهم است که شما به عنوان تحلیل‌گر، بیمار را قهرمان یک نمایش ببینید و نه مجموعه‌ای از مشکلات و گرفتاری‌ها. واقعیت هم همین است که هر انسانی، قهرمان نمایشنامه‌ای است. نگاه من به این قضیه ابداً بر اساس سانتی‌مانتالیسم و احساسات‌بازی نیست. در اینجا ما با کسی سر و کار داریم که با مجموعه‌ای از استعدادها و توانایی‌ها خلق می‌شود ولی اغلب شکست می‌خورد و زندگی‌اش تلاشی دائمی است برای بیرون آوردن محصولی ارزشمند از دل این استعدادها و جنگ علیه ناتوانی‌های فراوان. حتی اگر به پیش افتاده‌ترین افراد هم طوری نگاه کنیم که او هم موجود زنده‌ای است که به دامن دنیا پرت شده ـ جایی که نه مطلوب او بوده و نه آنجا را می‌شناخته ـ و دارد می‌جنگد تا به هر شکلی که شده از میان این گرفتاری‌ها، راهش را باز کند، او تا حد زیادی آدم جالبی به نظر خواهد رسید. در واقع، عظمت یک نویسنده بزرگ در این است که می‌تواند فردی را که از یک جنبه، مبتذل است، اما از جنبه دیگری که برای نویسنده اهمیت دارد، یک قهرمان است، ببیند و توصیف کند. به عنوان نمونه، اغلب قهرمانان آثار بزرگ بالزاک، آدم‌های جالبی نیستند، ولی با قدرت قلم سحّار نویسنده، به‌شدّت آدم‌های جالبی از کار درمی‌آیند. ما بالزاک نیستیم و چنین قدرتی هم نداریم، اما می‌توانیم این توانایی را در خود ایجاد کنیم که هر بیمار ـ و یا افراد دیگر ـ را قهرمان یک رمان یا نمایشنامه ببینیم که صفات جالبی دارد و انسان‌ها را به گروه‌های الف، ب، ج، د، تقسیم نکنیم.

سخن آخر اینکه می‌خواهم نکاتی را درباره **پیش آگهی** بیان کنم. به نظر من در مورد روان‌رنجوری‌های حاد، امکان درمان وجود دارد، ولی

در مورد روان‌رنجوری‌های ضعیف، احتمال درمان چندان زیاد نیست. من در اینجا به سراغ درصدها نمی‌روم، چون در درجه اول، این یک راز حرفه‌ای یا تجاری است و در درجه دوم می‌شود در این باره حرف‌های زیادی زد. با این همه، تجربه می‌گوید که درمان روان‌رنجوری ضعیف یا متوسط، چندان موفق نخواهد بود. من فکر می‌کنم این مطلب چیزی نیست که اسباب شرمندگی انسان باشد. در عالم پزشکی هم اگر برای درمان یک بیماری جدی، فقط پنج درصد احتمال بهبود وجود داشته باشد، به شرط آنکه روش بهتری وجود نداشته باشد و پزشک هم نهایت سعی خود را بکند و خود بیمار، خانواده، دوستان و همه کسانی هم که با او همراه و نزدیک هستند، در تلاش برای بهبود او با پزشک همراهی کنند، همه باید نهایت سعی خود را برای رسیدن به درمان، انجام بدهند. مسئله غلطی است اگر بین روان‌رنجور حاد و روان‌رنجور ضعیف، تفاوتی قائل نشویم و در آغاز درمان، در عالم خیال به سر ببریم و به خود بگوییم، «درمان، همه چیز را درست می‌کند.» و یا تحلیل‌گر سعی کند به انحای مختلف، سر خودش کلاه بگذارد و به خود بگوید بیماری بیمار آن‌قدرها هم جدّی نیست و امید نامعقولی به درمان داشته باشد. حتی در مواردی که حال بیمار خوب نمی‌شود، در یک روان‌کاوی خوب، دست کم یکی از شرایط درمان، محقق می‌شود و آن هم اینکه اگر ساعات درمان، همراه با نشاط و اهمیت و سرزندگی باشند، به صورت مهم‌ترین ساعات زندگی بیمار درمی‌آیند. به نظر من این حرف را درباره اغلب درمان‌های غیر از روان‌کاوی نمی‌توان زد و این دست‌کم می‌تواند برای تحلیل‌گر، نوعی آرامش خاطر را به همراه بیاورد که در مورد بیمارانی که شانس بسیار اندکی برای درمان دارند، نهایت سعی خود را کرده است.

در روان‌رنجوری‌های شدید، شانس بسیار بیشتری برای درمان وجود دارد. اعتقاد من این است که در میان مبتلایان به روان‌رنجوری‌های خیلی ضعیف هم می‌توان عده‌ای را درمان کرد، به شرط آنکه شیوه‌هایی که به کار می‌گیریم خیلی کوتاه‌تر از دو سال روان‌کاوی باشد، به عبارت دیگر، اگر تحلیل‌گر شهامت این کار را داشته باشد که از بینش تحلیلی برای دستیابی مستقیم به مشکل بهره بگیرد و آن را در ظرف ۲۴ ساعت و در حالتی که گویی ناچار است کار را به سرانجام برساند، انجام بدهد، خیلی بهتر از آنکه ۲۰۰ ساعت وقت بگذارد به نتیجه می‌رسد. هنگامی که تحلیل‌گر از شیوه‌های مستقیم استفاده می‌کند، جایی برای شرم و حیای ساختگی بیمار باقی نمی‌ماند و مسئله او زودتر آشکار و روان‌کاوی می‌شود.

بخش ۲

جنبه‌های درمانی روان‌کاوی

۴

روان‌کاوی چیست؟

هدف روان‌کاوی

موضوعی که می‌خواهم بحث خود را با آن آغاز کنم، سئوالی اساسی است که همزمان برای همه مطرح می‌شود و آن سئوال این است که: هدف از روان‌کاوی چیست؟ به گمانم این سئوال ساده، جواب ساده‌ای هم دارد و آن، شناخت خویشتن است. این «شناخت خود» یکی از نیازهای بسیار دیرینه بشر است و از یونان باستان تا قرون وسطی و تا دوران معاصر ادامه داشته است. بشر همواره در پی این تفکر بوده است که خودشناسی، مبنای شناخت جهان هستی است یا به قول میستر اکهارت[1] که عبارت بسیار مؤثری در این زمینه دارد: «تنها راه شناخت خداوند، شناخت خود است.» این تفکر، یکی از قدیمی‌ترین آرزوهای بشر بوده است و آرزویی است که حقیقتاً ریشه در عوامل عینی زندگی بشر دارد.

آدمی جهان هستی را چگونه می‌شناسد؟ انسان چگونه می‌تواند زندگی کند و واکنش درستی نشان بدهد، در حالی که ابزاری را که باید

1. Meister Eckhart

با استفاده از آن دست به عمل بزنـد و تـصمیم بگیـرد نمـی‌شناسـد؟ مـا راهنما و رهبر «من»ی هستیم که به نوعی زندگی کردن ما در این جهـان را مدیریت می‌کند، تـصمیم مـی‌گیـرد و اولویـت‌بنـدی و ارزش‌گـذاری می‌کند. اگر ایـن «مـن» و موضـوع اصـلی‌ای کـه بـر اسـاس آن تـصمیم می‌گیرد و عمل می‌کند، برای ما ناشناخته باشد، تمام اعمال و تـصمیمات ما کورکورانه یا در حالت نیمه هوشیاری انجام خواهند شد.

انسان باید درباره این واقعیت بیندیشد که او همچون حیوانات، اسـیر و در بند غرایز خود نیست تا هر زمان که لازم شد به او بگویند چه بایـد بکند و جز آنچه غرایز به او فرمان می‌دهند، چیز دیگری نداند. آگاهی بر این امر، مستلزم کسب شایستگی‌هایی است، زیرا در قلمرو حیوانات هـم ـ حتی در قلمرو حیواناتی که از نظر تکامل در سـطوح پـایینی هـستند ـ ضرورت یادگیری وجود دارد. دست کم اینکه غرایـز هـم بـدون کـسب حداقل یادگیری‌ها نمی‌توانند درست کار کنند، ولـی ایـن مزیّـت جزئـی انسان نسبت به حیوان است. حیوان کم و بیش نیـازی بـه دانـستن زیـاد ندارد، هر چند او هم باید تجربه‌هایی داشته باشد که در حقیقت از طریق حافظه به او منتقل می‌شود.

ولی انسان باید برای تصمیم‌گیری همه چیـز را بدانـد. غرایـز دربـاره نحوه تصمیم‌گیری، چیزی به او نمی‌گویند و فقط در مورد مسائلی چـون غذا خوردن، نوشیدن، دفاع از خود و احتمالاً درباره اینکه باید تولید مثل کند، به او فرمان می‌دهند. این هم شاید کلک طبیعت باشد که در ارضای جنسی، نوعی لذت یا شهوت قرار داده است، امـا ایـن بـه معنـای قـوی بودن سایر سائقه‌ها یا انگیزه‌های انسان به انـدازه غریـزه جنـسی نیـست؛ بنابراین انسان برای شناخت خود، فقط نباید از جنبه روحی و یا اگر شما

این‌طور دوست دارید، از جنبه دینی یا اخلاقی یا منظر انسانی به خود بنگرد، بلکه باید از منظر زیست‌شناسی نیز به خود نگاه کند.

بازدهی بهینه در زندگی بستگی به میزان شناخت ما از خود دارد، زیرا با خودشناسی است که انسان می‌تواند در دنیا، خودش را هدایت کند و تصمیم بگیرد. بدیهی است انسان هر چه بهتر خود را بشناسد، تصمیمات بهتری می‌گیرد و هر چه شناخت کمتری از خود داشته باشد، به هنگام تصمیم‌گیری، گیج‌تر می‌شود.

روان‌کاوی فقط علم درمان نیست، بلکه ابزاری برای درک خود است. به عبارتی روان‌کاوی ابزاری برای رهاسازی خود و وسیله‌ای برای دستیابی به هنر زندگی است، هنری که به نظر من مهم‌ترین کارکرد روان‌کاوی است. حقیقتاً ارزش عمده روان‌کاوی، ایجاد تغییر و تحول در شخصیت افراد است، نه از بین بردن علائم بیماری. تا زمانی که درمان علائم بیماری مدنظر باشد، درمان‌های کوتاه‌تر و بهتر به کار نمی‌آیند. اهمیت واقعی و تاریخی روان‌کاوی، در همان مسیری حرکت می‌کند که می‌توان در تفکر بودایی پیدا کرد. این نوع خودآگاهی و تفکر در رویه بودایی برای دستیابی به وضعیت روحی و حیاتی بهتر از یک انسان عادی، نقش محوری را ایفا می‌کند.

روان‌کاوی مدعی است که فرد را می‌شناسد و می‌تواند انسان را به سوی درمان هدایت کند. خب، این ادعایی است که انجیل هم کرده است: «حقیقت، شما را آزاد خواهد کرد.» (یوحنا ۳۲: ۸) آیا آگاهی بر ضمیر ناخودآگاه و یا به عبارت دیگر، خودآگاهی کامل، به فرد کمک می‌کند که او از شرّ نشانه‌های بیماری رها گردد و یا حتّی خوشحال‌تر شود؟

هدف درمانی زیگموند فروید
و انتقاد من بر آن

در ابتدا می‌خواهم چند کلمه‌ای درباره اهداف درمانی روان‌کاوی فرویدی کلاسیک صحبت کنم. همان‌گونه که فروید یک بار اشاره کرد، هدف درمان این است که به فرد توانایی کار و انجام فعالیت جنسی را بدهد. به عبارت بهتر و با تعبیری عینی‌تر: هدف روان‌کاوی این است که به فرد قدرت کار کردن و تولیدمثل بدهد. اینها حقیقتاً دو نیاز بزرگ جامعه هستند و در اثر زندگی در محیط اجتماعی، در فرد پدید می‌آیند، یعنی جامعه به افراد می‌آموزد که چرا باید کار و نیز تولیدمثل کنند. در هر حال ما این دو کار را به دلایل زیادی انجام می‌دهیم. ترغیب مردم برای تولیدمثل در هر دوره و زمانی، کاری برای دولت‌ها ندارد، ولی اگر دولت در برهه زمانی خاصی به کودکانی بیش از آنچه وجود دارند، نیاز داشته باشد، باید به انواع و اقسام شیوه‌ها متوسل شود تا به تعداد کودکان مطلوب برسد.

تعریف فروید از بهداشت روانی، یک تعریف اجتماعی است. یعنی طبیعی بودن به معنای اجتماعی بودن است و افرد باید بر اساس هنجارهای اجتماعی فعالیت کنند. نشانه بیماری زمانی واقعاً جدی تلقی می‌شود که کار فرد را برای فعالیت اجتماعی مناسب، دشوار کند. برای مثال اعتیاد به مواد مخدر، یک نشانه جدی بیماری تلقی می‌شود، ولی سیگار کشیدن دائمی و وسواس‌گونه، اعتیاد محسوب نمی‌شود. چرا؟ واقعیت این است که از نظر علم روان‌شناسی، هر دو یکی هستند، ولی از نظر اجتماعی، تفاوت این دو بسیار است. اگر شما از ماده مخدر خاصی استفاده کنید، در بسیاری از شرایط، این مسئله مانع از عملکرد اجتماعی مناسبتان می‌شود، ولی شما می‌توانید به قصد کشت سیگار

بکشید و برای کسی اهمیت ندارد که از سرطان ریه بمیرید، سیگارکشیدن، یک مشکل اجتماعی نیست. در هر صورت مردم می‌میرند، ولی وقتی پنجاه ساله هستید، اگر از سرطان ریه بمیرید، فوت شما از نظر اجتماعی چندان مهم نیست، چون به هر حال به اندازه کافی بچه تولید، به اندازه کافی کار و نهایت سعی خودتان را هم کرده‌اید. سیگار کشیدن شما هر چند کار جالبی نیست، ولی با کارکرد اجتماعی شما تداخل پیدا نمی‌کند.

ما موقعی می‌گوییم که علامتی، نشانه بیماری است که با کارکرد اجتماعی تداخل پیدا کند، به همین دلیل است که وقتی کسی قادر نیست حتی کوچک‌ترین تجربه ذهنی و تخیلی داشته باشد و همه چیز را صرفاً واقعی و عینی می‌بیند، آدم سالمی به نظر می‌رسد، هر چند این فرد همان قدر بیمار است که بیمار روان‌پریشی که نمی‌تواند واقعیت را به عنوان موضوعی قابل مدیریت یا مطلبی که می‌شود روی آن کار کرد، تشخیص بدهد، ولی قادر است چیزی را که «اینجا و حالا» وجود دارد درک کند و احساسی لطیف و تجربه‌ای درونی را بفهمد که برای انسانِ ظاهراً طبیعی فوق‌الذکر، معنا ندارد.

تعریف فرویدی اصالتاً یک تعریف اجتماعی است و اگر بخواهیم در این تعریف، دقیق شویم، ایرادی هم بر آن وارد نیست، زیرا فروید انسان عصر خویش بود و هرگز جامعه‌اش را مورد سئوال قرار نداد و از آن انتقاد نکرد، مگر وقتی که احساس کرد **تابو**[1]ی سکس خیلی قوی است و باید کاری کرد که کم و بیش کاهش پیدا کند. فروید شخصاً آدم بسیار- حتی شاید بشود گفت بیش از حد- امّلی بود و اگر بود و رفتار سکسی امروز را می‌دید که آن را پیامد آموزش‌های او تلقی می‌کنند،

1. Tabo

به‌شدّت شوکه می‌شد، ولی واقعیت این است که این رفتارها ربطی به فروید ندارند، چون خود او به این جور کارها، کار زیادی نداشت. رفتار جنسی دنیای معاصر در واقع بخشی از روحیه مصرف‌گرایی عمومی است.

فروید چگونه توانست برای اهداف روان‌کاوی مورد نظر خود، دلایلی را ارائه کند؟ به عبارت ساده، بر اساس نظر فروید، بیماری روانی فرد به رویدادی در دوران کودکی او ربط دارد. احساس و عاطفه‌ای در کودکی فرد، سرکوب شده است و به همین دلیل هنوز هم به فعالیت خود ادامه می‌دهد. شخص از طریق **وسواس تکرار** احساسات سرکوب شده، سخت گرفتار می‌شود و ناچار است دائماً یک الگوی رفتاری را تکرار کند. اگر این الگوی رفتاری، از ناخودآگاه به خودآگاه آورده شود، یعنی انرژی حاصل از آن به شکل کاملی توسط فرد، تجربه شود، آنگاه نیروی آسیب روانی شکسته می‌شود و فرد از نفوذ احساسات سرکوب شده رها می‌گردد. این مسئله‌ای است که فروید خیلی زود متوجه آن شد و دریافت که وسواس، یک امر ذهنی نیست، بلکه باید به شکلی مؤثر اتفاق بیفتد و این همان چیزی است که او آن را **«به تمامی عمل کردن احساسات»** می‌نامد.

من درباره اعتبار این نظریه تردیدهای اساسی دارم. ابتدا می‌خواهم از تجربه شخصی خودم در زمانی که در فاصله سال‌های ۱۹۲۸ تا ۱۹۳۰ دانشجوی مؤسسه روان‌کاوی در برلین بودم، برایتان بگویم. یک روز که اغلب دانشجویان حاضر بودند، استاد بحثی طولانی داشت درباره اینکه در طول درمان، چند بار اتفاق می‌افتد که یک بیمار تجربه‌های آسیب رساننده دوران کودکی خود را به یاد بیاورد؟ اکثر دانشجویان گفتند بسیار به‌ندرت پیش می‌آید. من واقعاً یکه خوردم. من دانشجوی خوب و

وفاداری بودم و ناگهان شنیدم همان چیزی که تصور می‌شود مبنای درمان است، بسیار به‌ندرت اتفاق می‌افتد! (البته اساتید شیوه خودشان را داشتند. به من گفته شد که آسیب روانی در فرآیند انتقال، دوباره ظاهر می‌شود ـ ولی من حالا وارد این بحث نمی‌شوم.)

به نظر من آسیب روانی واقعاً نادر است و واقعاً کمتر کسی آن را تجربه می‌کند و باید یک رویداد، فوق‌العاده آسیب‌رسان باشد تا تأثیر شدیدی بر فرد بگذارد و بسیاری از رویدادهایی که آسیب‌رسان تلقی می‌شوند، واقعاً این‌طور نیستند. مثلاً به خدا قسم! اگر پدری، یک بار هنگامی که پسرش سه ساله بوده، عصبانی شده و او را کتک زده، رویداد آسیب‌رسانی روی نداده است! این رویداد کاملاً عادی است، چون تأثیری که بر ذهن و شخصیت کودک باقی می‌ماند، حاصل فضای کلی و همیشگی خانواده است و نه رویدادهای منفرد. بسیار به‌ندرت پیش می‌آید که یک رویداد خاص چنان تأثیراتی بر روح فرد بگذارد که بشود آن را یک آسیب جدّی و واقعی تلقی کرد. این روزها مردم خیلی راحت از آسیب روانی صحبت می‌کنند و مثلاً جا ماندن از قطار یا تجربه‌ای ناخوشایند را آسیب روانی می‌نامند. بر اساس تعریف علمی، آسیب رویدادی است که باری بیش از آنچه که سلسله عصبی بتواند تحمّل کند، بر آن تحمیل می‌کند. از آنجا که فرد نمی‌تواند آسیب را تحمّل کند، این آسیب موجب اختلال می‌شود. ولی آسیب‌های روانی واقعی، بسیار نادر هستند و آنچه که اغلب آسیب روانی نامیده می‌شود، در واقع همان رویدادهای معمولی زندگی هستند که تأثیرات اندکی دارند. آنچه که تأثیر می‌گذارد، یک جریان و فضای مستمر و دائمی است.

آسیب روانی در هر سن و سالی ممکن است پیش بیاید، ولی هرچه در سنین کمتری اتفاق بیفتد، تأثیر آن شدیدتر است، در عین حال که

نیروهای التیام‌بخش هم در یک کودک بیشتر هستند. آسیب واقعاً مسئله پیچیده‌ای است و من در مورد به کار بردن غیرمسئولانه کلمه آسیب روانی که این روزها خیلی رایج شده است، هشدار می‌دهم. من واقعاً کمتر کسی را دیده‌ام که در فرآیند روان‌کاوی، تغییر کرده باشد، بلکه برعکس، عده زیادی را دیده‌ام که تغییر نکرده‌اند، ولی این حقیقت را هم نباید از یاد برد که افراد زیادی بدون روان‌کاوی، به شکلی بنیادین تغییر کرده‌اند.

به این مطلب ساده که در دو سال اخیر مشاهده کرده‌ام، دقت کنید. افرادی هستند که روزگاری در دفاع از جنگ ویتنام جار می‌زدند. افسران طرفدار حزب محافظه‌کار نیروی هوایی از این قبیل بودند. آنها در ویتنام بودند، جنگ را تجربه کردند، بی‌رحمی و شقاوت و ظلم را دیدند و ناگهان در آنها تغییری اتفاق افتاد که در قدیم به آن «تغییر دین» می‌گفتند، یعنی این افراد، ناگهان دنیا را به شکلی کاملاً متفاوت دیدند و از هیئت آدم‌های طرفدار جنگ درآمدند و به افرادی تبدیل شدند که حاضر بودند جان یا آزادی‌شان را فدا کنند تا جنگ متوقف شود. این افراد به خودی خود، انسان‌های متفاوتی نیستند، بلکه در اثر یک تجربه ناگوار و به خاطر اینکه توانایی آن را نداشته‌اند که پاسخ مناسبی به آن بدهند، تغییر رویه داده‌اند. البته این توانایی به بسیاری از افراد داده نشده است، چون اغلب انسان‌ها بسیار بی‌عاطفه شده‌اند.

ولی تغییرات عمیق واقعاً، هم از طریق روان‌کاوی و هم بیرون از آن روی می‌دهند و برای اثبات این موارد، شواهد زیادی را می‌توان ارائه داد.

تصور کلی فروید از کودک و انتقاد من بر آن

هر کسی که اندکی با آثار فروید آشنائی داشته و آنها را با توجه به موضوع اصلی‌شان یعنی ضمیرخودآگاه و انگیزه‌های ناخودآگاه خوانده باشد، می‌داند که آرای او فوق‌العاده قابل نقد هستند. البته نمی‌توان فروید را از این بابت که در باره ضمیر خودآگاه نقد جدی نداشته است، سرزنش کرد، زیرا هنگامی که جامعه‌ای را که فروید در آن زندگی می‌کرد و نیز قوانین و ارزش‌های حاکم بر آن را مطالعه می‌کنیم، در می‌یابیم که او اساساً یک فرد اصلاح‌طلب بوده است. شایان ذکر است که فروید همان رویکردی را اتخاذ کرد که طبقه متوسط لیبرال در پیش گرفته بود و ادعا می‌کرد که: این دنیا، اساساً بهترین دنیائی است که داریم، ولی می‌توانیم دنیائی بهتر از این هم داشته باشیم، شاید دوره‌های طولانی‌تری از صلح و آرامش را تجربه کنیم و شاید با زندانی‌های ما رفتار بهتری شود. افراد طبقه متوسط(بورژوا) هرگز به موضوعات جدی‌ای چون جرم‌شناسی نمی‌پرداختند. کل نظام جرم‌شناسی و کیفری ما بر پایه ساختاری طبقاتی بنا شده است. افراد این طبقه هرگز از خود نپرسیده‌اند که آیا یک مجرم، کسی نیست که راه مناسبی برای ارضای خواسته‌های خود پیدا نکرده است؟ من نمی‌خواهم در اینجا از دزدها و سارقین حمایت کنم و فکر می‌کنم در دزدی و سرقت جنبه‌ای وجود دارد که آن را تبدیل به عملی کاملاً ناپسند می‌سازد، با این همه نظام کیفری ما مبتنی بر ساختار جامعه‌ای است که به قول کسی که مؤدبانه این مسئله را مطرح می‌کرد: «خدا را شکر که اکثریت وسیعی از مردم جامعه از امتیازاتی محروم هستند!» و یا صادقانه‌تر بگوئیم: «جای شکرش باقی است که فقط اقلیت جامعه از امتیازات فوق‌العاده زیادی برخوردارند!» و این گونه مسائل در جوامعی که در زمینه صلح‌طلبی،

چندان رادیکال نیستند، با کاهش نیروهای نظامی و معاهداتی که صلح را تضمین می‌کنند، حل می‌شوند.

از این‌رو روان‌کاوی جنبشی بود که قصد داشت از طریق ایجاد اصلاحاتی در ضمیر خودآگاه، زندگی بهتری را فراهم آورد، ولی این جنبش، به شیوه‌ای رادیکال، ارزش‌ها و ساختار جامعه موجود را مورد سئوال قرار نداد. فروید با همدلی‌هایش با کسانی که بر جامعه سلطه داشتند، در کنار حاکمیت بود. این نکته را می‌توان در رویکرد فروید نسبت به جنگ جهانی اول مشاهده کرد. او تا سال ۱۹۱۷ باور داشت که آلمان برنده جنگ خواهد بود. در آن سال اکثر مردم بر اساس اطلاعات قبلی که برگرفته از اعتقاداتشان بود، اطمینان پیدا کرده بودند که آلمانی‌ها پیروز می‌شوند. من غالباً درباره نامه‌ای فکر می‌کنم که فروید نوشته بود: «از بودن در هامبورگ خیلی خوشحالم. حالا می‌توانم بگویم: سربازان ما، قهرمانان ما.» زیرا فروید در آن سال در آلمان بود. امروز این سخن وی واقعاً وحشتناک به نظر می‌رسد و انسان تأثیرات و نشانه‌های بیمارگونه حاصل از جنگ جهانی اول را حتی روی خودآگاه باهوش‌ترین و در عین حال نجیب‌ترین انسان‌های آن دوران هم که فروید قطعاً یکی از آنها بود، تشخیص می‌دهد.

شما فقط هنگامی می‌توانید این مسئله را درک کنید که جنگ جهانی اول را با جنگ ویتنام در بدترین وضعیتش مقایسه کنید. نسبت به جنگ جهانی اول تقریباً هیچ مخالفتی صورت نگرفت و این یکی از بزرگ‌ترین فجایع این جنگ بود. اینشتین یکی از معدود کسانی بود که به جنگ اعتراض کرد، اما اکثر روشنفکران آلمانی یا فرانسوی، جنگ را تأیید کردند، از این‌رو عقیده فروید در باره جنگ، امری غیرعادی نیست و این صدا آن‌قدرها هم قوی نیست که بتوان آن را صدایی خارج از

چهارچوب موجود اجتماعی فرض کرد، ولی اگر این نکته را در نظر بگیریم که مخالفت او با جنگ، خیلی دیر بیان شد، آن وقت تائیدهایش به اندازه کافی قوی جلوه خواهند کرد. فروید در نامه‌ای که در سال ۱۹۲۵ به اینشتین نوشت، خود را یک «صلح‌جو» معرفی کرد.

نگاه فروید به کودک چه بود؟ مسلماً وقتی که از زبان بیمارانش می‌شنید که دخترها توسط پدران و پسرها توسط مادران، به انحراف کشیده شده‌اند، باور می‌کرد که این گزارش‌ها نشانی از واقعیت هستند. خود من کاملاً معتقدم که او چنین برداشتی داشته است. فرنچی[1] هم در آخر عمر خود چنین اعتقادی داشت، ولی فروید خیلی زود نظرش را تغییر داد و اظهار داشت که همه اینها خیال‌پردازی بوده است. دخترها و پسرها خیال می‌کردند که با پدر یا مادر خود همخوابه شده‌اند و همه این داستان‌ها در واقع دلیلی بر اثبات احساس مجرمانه رابطه نامشروع با پدر و مادر و زاده ذهن بچه‌هاست.

همان طور که می‌دانید این یکی از دشوارترین معضلات در نظریه روان‌کاوی است. فروید معتقد است که ذهن یک کودک و حتی نوزاد، پر از خیال‌پردازی‌های چندگانه انحرافی است. این نظر فروید که کودک موجود شهوترانی است که هیچ کاری جز گمراه کردن پدر یا مادر و آرزوی خوابیدن با آنها را ندارد، الحق که چنگی به دل نمی‌زند. واقعیت این است که اساساً کل این دیدگاه روان‌کاوانه، مسیر غلطی را طی کرده است. اولین انحراف در این دیدگاه این است که ادعا می‌کند خیال‌پردازی درباره زنا با محارم، جزء لاینفک ذهن یک کودک است. دوم آنکه در هنگام روان‌کاوی یک فرد، ابتدا باید این فرض را در نظر

---

1. Ferenczi

داشت که آنچه بیمار می‌گوید ممکن است ناشی از خیال‌پردازی‌های خود او باشد و واقعیت را نشان ندهد.

فروید اساساً به این اصل معتقد بود که: کودک «مقصر» است و پدر و مادر تقصیری ندارند. این قاعده کلی در تاریخچه زندگی خود فروید هم آشکارا دیده می‌شود. من با کمک بعضی از همکارانم، این اصل را در تحلیل‌هایی بر «موضوع هانس کوچولو» شرح داده (ای. فروم، ۱۹۶۶) و نوشته‌ام: پدر و مادرها، حتی آنهایی که آشکارا خودخواه، پرخاشگر و تندخو هستند، همواره از سوی فروید مورد حمایت قرار گرفته‌اند و مسئولیت و تقصیر پیوسته متوجه کودک بوده است. به قول فروید، کودک یک «نیمه جنایتکار» است که نه تنها همیشه گرفتار خیال‌پردازی‌هایی در مورد زنا با محارم خود است که حتّی دلش می‌خواهد پدر را بکشد و یا به مادرش تجاوز کند!

تصویری که از کودک به عنوان «نیمه جنایتکار» ارائه می‌شود، علی‌القاعده پیامد نیاز به صحه گذاشتن به قدرت والدین و دفاع از آنهاست. اگر زندگی اغلب کودکان را مطالعه کنید، در خواهید یافت که عشق والدین یکی از بزرگ‌ترین بهانه‌هایی است که بشر برای زندگی خود اختراع کرده است. همان‌گونه که لینگ[1] به‌درستی بیان کرده است، عشق پدر و مادر، در واقع قدرتی است که والدین مایلند نسبت به فرزندان خود اعمال کنند. منظور من این نیست که استثنائاتی وجود ندارند. البته که وجود دارند و من پدر و مادرهایی را هم دیده‌ام که واقعاً عاشق فرزندانشان هستند، ولی در مجموع اگر در باره تاریخچه رفتار والدین با کودکانشان در طی قرون مطالعه کنید و نگاهی به تاریخچه زندگی مردمان معاصر خود بیندازید، درخواهید یافت که انگیزه و علاقه

1. Laing

اصلی اغلب والدین، کنترل بچه‌هاست و آنچه که آنها آن را عشق به فرزند می‌نامند، در واقع نوعی دگرآزاری است که در جملاتی نظیر این به‌خوبی قابل مشاهده است: «من خوب تو را می‌خواهم و تا وقتی تو را دوست خواهم داشت که سعی نکنی علیه کنترل من عصیان کنی.»

این عشقی است که در جوامع پدرسالار وجود داشته و از دوران رم باستان، بچه‌ها و همسران حکم دارایی مردان را داشته‌اند و هنوز هم همین‌طور است. هنوز هم یک پدر حق مطلقی دارد که برای فرزندانش تعیین تکلیف کند. در حال حاضر معدود تلاش‌هایی در کشورهای مختلف صورت گرفته تا این شرایط را تغییر دهند و دادگاه‌هائی تشکیل شده‌اند که اگر والدینی لیاقت بزرگ کردن کودکی را نداشته باشند و دلایل کافی در این مورد وجود داشته باشد، حق حضانت را از آنها بگیرد. البته همه اینها بسیار متظاهرانه است، زیرا قضات، خودشان هم پدر و مادر و به همان اندازه برای پدر و مادر بودن، نالایق هستند، بنابراین چگونه می‌توانند در این زمینه تصمیم بگیرند؟ سوای احساس نیمه غریزی و عشق کم و بیش ناشی از خودشیفتگی مادر نسبت به کودکانش، همین که اولین نشانه‌های تمایل کودکان به انجام رفتارهائی بر اساس خواسته‌های خودشان مشاهده می‌شود، میل به مالکیت و تسلط در مادر هم بالا می‌گیرد. برای اغلب آدم‌ها، احساس قدرت کردن، احساس کنترل بر دیگران داشتن، احساس اهمیت داشتن و چیزی را جا به جا کردن و تغییر دادن و احساس اینکه بالاخره حرفی برای گفتن دارند، در بچه‌دار شدن نمود پیدا می‌کند، بنابراین تصویری که من از والدین ارائه می‌دهم، تصویری بسیار طبیعی است و هیچ نوع بدبینی در آن وجود ندارد. ملاحظه می‌کنید که در طبقات بالای اجتماعی انگلستان، پدر و مادرها، کم و بیش اعتنای سگ هم به فرزندانشان نمی‌کنند.

طبقات بالای اجتماعی اروپا برای فرزندانشان پرستار و مربی می‌گیرند و مادران کوچک‌ترین دلیلی برای داد کشیدن بر سر بچه‌هایشان ندارند، چون در زندگی خیلی چیزها برایشان وجود دارد که لذّت و رضایت بیشتری را برایشان به ارمغان می‌آورد. آنها روابط عاشقانه خودشان را دارند، مهمانی‌های خودشان را دارند و اگر در انگلستان باشند، اسب‌های خودشان را هم دارند! و غیره.

تا زمانی که تمایل به داشتن، کیفیت برتر ساختار شخصیتی افراد باشد، به بچه‌ها هم مثل مال و اموال خود نگاه خواهند کرد. کسانی هم هستند که میل به داشتن، در آنها آن قدرها قوی نیست، ولی این‌جور آدم‌ها امروزه کم پیدا می‌شوند، بنابراین کاملاً طبیعی است که کودکان به این وضعیت عادت کرده باشند، چون کل جامعه، آن را امری طبیعی تلقی می‌کند. همگی بر این قول اتفاق نظر دارند که در انجیل آمده: «پسر طغیانگر را باید سنگسار کرد و کشت.» البته سنگسار، دیگر مرسوم نیست، ولی آنچه که در قرن ۱۹ بر سر یک پسر طغیانگر می‌آمد، بسیار مقتدرانه‌تر از سنگسار بود.

عشق پدرانه و مادرانه، به اعتقاد من، کم و بیش یک نوع استعداد انسانی است و انسان می‌تواند از طریق آن، همدلی فراوان و حتی اگر دوست داشته باشد، غم و اندوه و عاطفه شدید را هم احساس کند. با وجود این، به نظر من احساس پدری و مادری، اصالتاً و در بهترین شکلش، نوعی مالکیت خوش‌خیم و در شکل بدش، نوعی مالکیت بدخیم است که به صورت کتک زدن، آزار و آسیب رساندن بروز می‌کند، آن هم آسیب رساندنی که پدر و مادرها حتّی از وجود آن هم آگاهی ندارند، مثل آسیب رساندن به غرور و عزّت نفس کودک و تبدیل کودکی بسیار حساس و باهوش به انسانی که احساس می‌کند

دست‌وپاچلفتی و احمق است و هیچ کاری از دستش برنمی‌آید. حتی بعضی از فهمیده‌ترین پدر و مادرها هم این کارها را می‌کنند و کودکان خود را چون دلقک‌های کوچک، در برابر چشم دیگران به نمایش می‌گذارند و زیر این آسمان کبود، کاری نیست که از دستشان برآید و برای ایجاد احساس حقارت و عدم اعتماد به نفس در کودک و سلب آزادی‌هایش انجام ندهند.

توافق فروید با طبقه حاکم و نهادهای آن، حقیقتاً در به انحراف کشاندن نظریه او درباره کودکان، نقش زیادی داشت و از آنجا که روان‌کاو در واقع نقش وکیل مدافع والدین را به عهده گرفت، آسیب‌های فراوانی هم به خود نظریه وارد شد. من معتقدم که روان‌کاو باید شاکی والدین و دارای دیدگاهی عینی و بی‌طرف باشد، ولی اگر حامی والدین باشد، آن هم به این دلیل که آنها یک نهاد اجتماعی هستند، نمی‌تواند به بیماران خدمت چندانی بکند. می‌خواهم یک گام جلوتر بروم و بگویم اگر روان‌کاو می‌خواهد کارش دقیق‌تر باشد، نباید فقط خانواده را ببیند، بلکه باید کل نظام جامعه را در نظر بگیرد، چون خانواده، تنها بخش کوچکی از جامعه است.

وقتی می‌گویم از نظر فروید، کودک همیشه گناهکار است، منظورم این نیست که کودک همیشه معصوم است و یا والدین، همیشه گناهکارند. به نظر من این موضوع نیاز به بررسی جامع دارد تا ببینیم کودک در ایجاد واکنش‌های والدین نسبت به خودش چقدر سهیم است. برای مثال، بعضی از پدر و مادرها نسبت به تیپ خاصی از بچه‌ها، حساسیت دارند. مادری بسیار حساس و کمی خجالتی را در نظر بگیرید که پسرش پرخاشگر و کمی بی‌ادب است و شما این نوع واکنش‌ها را حتی موقعی هم که کودکی دو ماهه بود، در او مشاهده می‌کردید و این

در واقع، خلق و خوی مادرزادی او بود. این مادر نمی‌تواند چنین کودکی را تحمل کند، هرگز هم در زندگی نمی‌توانسته و بعدها هم هرگز نخواهد توانست فردی با چنین ویژگی‌هایی را تحمّل کند. خب! این خیلی وضعیت بدی است. مادر را هم نمی‌شود سرزنش کرد، چون تحمّل چنین چیزی را ندارد.

بعضی از بچه‌ها با خلق و خوهای وحشتناکی به دنیا می‌آیند، مثلاً بعضی از آنها خیلی متکبّر هستند. فروید چنین پسربچه‌ای بود و نسبت به پدرش بسیار گستاخی می‌کرد. او همیشه رختخوابش را خیس می‌کرد و به پدرش می‌گفت: «وقتی بزرگ بشوم، بهترین و قشنگ‌ترین رختخواب شهر را برایت می‌خرم.» هرگز پیش نیامد که فروید از کارش متأسف باشد و عذرخواهی کند، در حالی که اغلب بچه‌ها این کار را می‌کنند، ولی او بیش از حد «از خود متشکر» بود. بعضی از پدران، این نوع رفتارها را بسیار گستاخانه تلقی می‌کنند و نمی‌توانند پسرشان را تحمل کنند. این نوع بچه‌ها با رفتارهایشان، پیشاپیش مجموعه‌ای از واکنش‌ها را در والدینشان رقم می‌زنند و نهایت خوش‌باوری است اگر تصور کنیم پدر و مادر با این استدلال که او را به دنیا آورده‌اند، ضرورتاً در همه موارد با او همراهی و همدلی و رفتارهایش را تحمل خواهند کرد. از همه اینها گذشته، در اینجا موضوع بخت‌آزمایی ژن‌ها هم مطرح است و انسان همیشه هم در بخت‌آزمایی برنده نمی‌شود. به‌علاوه، کودک در فرآیند رشد، بسیاری از کارها را انجام می‌دهد که خارج از حد توان و حتی تصور است و نمی‌شود پدر و مادر را برای آنها مقصّر دانست.

تأثیر تجربه‌های کودکی بر فرآیند درمان

من واقعاً معتقدم که در طی پنج سال اول زندگی کودک اتفاقات مهمی روی می‌دهند که در رشد فرد تأثیر به‌سزایی دارند، اما در عین حال بر این باورم که بعدها هم وقایعی در زندگی انسان پیش می‌آیند که همان قدر اهمیت دارند و ممکن است خیلی چیزها را تغییر دهند.

به نظر فروید، همه رویدادهای اصلی زندگی انسان در پنج سال اول اتفاق می‌افتند و بعدها فقط تکرار می‌شوند. به نظر من این نوع تفکر، بسیار مکانیکی و نسنجیده است، چون غیر از موارد مکانیکی که دائماً در حال تکرارند، هیچ چیز دیگری در طول زندگی، تکرار نمی‌شود و در این عرصه‌ای که اتفاقات زیادی روی می‌دهند، به‌رغم آنکه ما دلمان می‌خواهد روی عوامل نهادینه شده و غیرقابل تغییر تأکید زیادی کنیم، همه چیز دستخوش تغییر می‌شود. فروید این مسئله را از نظر تئوریک انجام داد و چنین اظهار نظری هم کرد، ولی من فکر می‌کنم اغلب تحلیل‌گرها و مخصوصاً عامه مردم فکر می‌کنند انسان حاصل کارهائی است که والدینش نسبت به او انجام داده‌اند و قصه‌های پرسوز و گدازی را هم سرهم‌بندی می‌کنند که اغلب آنها را در جلسات روان‌کاوی بارها شنیده‌اید: «پدرم مرا دوست نداشت، مادرم مرا دوست نداشت، مادربزرگم مرا دوست نداشت و به همین دلیل، من آدم نکبتی از آب درآمدم!» خب! البته زدن این حرف‌ها خیلی راحت است و انسان می‌تواند همه تقصیرها را به گردن اطرافیانش بیندازید.

شما می‌توانید در فرآیند رشد هر کسی، در دوران کودکی او عناصر مشخصی را پیدا کنید که قبلاً پنهان بوده و بعد آشکار شده‌اند، ولی این هم حقیقت دارد که بسیاری از وقایعی که بعدها در زندگی انسان پیش می‌آیند، می‌توانند تأثیر آن عناصر را از بین ببرند یا تضعیف و تقویت

کنند و نمی‌توان ادعا کرد که پیشامدهای آتی، هیچ تأثیری در زندگی انسان ندارند، بنابراین چنین نتیجه می‌گیرم که رویدادهای دوران کودکی انسان **تعیین کننده** نیستند، ولی **درگیر کننده** هستند. آنچه در کودکی روی می‌دهد، ضرورتاً سرنوشت انسان را تعیین نمی‌کند، اما او به شکلی با آنها درگیر هست و هرچه بیشتر در آن مسیر حرکت کند، بیشتر هم درگیر می‌شود تا جایی که فقط یک معجزه می‌تواند در وضعیت فرد، تغییر ایجاد کند.

هدف روان‌کاوی، دستیابی به فرآیندهای ناخودآگاه ذهن بیمار است. روان‌کاوی به خودی خود یک تحقیق تاریخی نیست. ما در واقع می‌خواهیم از آنچه که در ضمیر بیمار و پسِ ذهن او می‌گذرد، با نوعی اشعه ایکس مجازی، عکس بگیریم. این هدف ماست. اغلب اوقات، خود بیمار این موضوع را می‌فهمد، به شرط آنکه بار دیگر تجربه‌های کودکی را به یاد بیاورد، چون بعضی از آنها به تجربه‌های کنونی او رنگ و بو می‌بخشند و یا چیزی را که از آن آگاه نیست و به یادش نیست، به یاد می‌آورد. گاهی اوقات این اتفاق به هنگام ایجاد پدیده انتقال روی می‌دهد و گاهی به هنگام به یاد آوردن آنچه که در کودکی و یا حتی در جلسه درمان تجربه شده است. ذهن ما پر از این تجربه‌هاست که گاهی به صورت رؤیا آشکار می‌شوند.

گاهی رویدادی در رؤیا آشکار می‌شود که سی سال قبل و هنگامی که بیمار هفده ساله بوده، روی داده است، ولی هدف من جستجوی در گذشته‌ها نیست. هدف من آگاهی هرچه شفاف‌تر از آن چیزی است که اینک در ناخودآگاه بیمار می‌گذرد، منتهی برای رسیدن به این هدف، گاهی و حتی شاید بتوان گفت بیشتر وقت‌ها لازم است بدانیم که بیمار در کودکی یا دوران نوجوانی چه تجربه‌ای را از سر گذرانده است. من

وقتی خودم را روان‌کاوی می‌کنم- که هر روز این کار را می‌کنم- عمداً تلاش می‌کنم احساسی را که درباره تجربه‌ای در پنج یا پانزده سالگی داشته‌ام، احساس کنم تا بفهمم احساساتی که اینک در من هستند، چه محتوایی دارند. من دائماً سعی می‌کنم ارتباط ذهنی خود را با دوران کودکی‌ام حفظ کنم و آن را زنده نگه دارم، چون کمکم می‌کنند از آنچه که از آنها آگاه نبوده‌ام و اینک در من جریان دارند، آگاه شوم و آنها را تشخیص بدهم. در این شیوه، هدف من جستجوی در گذشته‌ها نیست.

نظریه فروید به‌طور خلاصه این بود که اگر تجربه‌های مهم دوران کودکی ـ یعنی تجربه‌های آسیب‌شناسانه دوران کودکی ـ را به ضمیر خودآگاه بیاورید، نشانه‌های بیماری توسط این فرآیند از بین خواهند رفت. از چنین کاری چه چیزی عاید انسان می‌شود؟

در بسیاری از روان‌کاوی‌ها و در ذهن اغلب مردم، همین توضیحی را که به صورت موروثی از فروید باقی مانده است، می‌توان مشاهده کرد.. من قصه‌های زیادی را از آدم‌های متفاوت شنیده‌ام که در پاسخ به سئوال: «خب! روان‌کاوی تو چه چیزهائی را نشان داد؟»، بر اساس یک منطق و فرمول از پیش ساخته شده جواب داده‌اند، «من این و این و این هستم یا این و این و این را دارم یا نشانه‌های بیماری من اینها هستند، چون....». می‌توان گفت این یک توضیح **دم‌دستی** در باره یک تعریف تاریخی موروثی از روان‌کاوی است که البته به خودی خود ارزش درمانی ندارد. دانستن **علّت** یک بیماری، به‌تنهایی برای درمان آن بیماری کافی نیست.

می‌خواهم توجه شما را به نکته‌ای جلب کنم که شاید درک آن چندان ساده نباشد و آن، تفاوت بین تجربه کردن رویدادی در درون انسان است که روزگاری سرکوب شده و حالا به صورتی غیرمنتظره به خودآگاه او می‌آید و با استناد به آن، در ذهن خود تاریخچه‌ای را

می‌سازد، آن هم صرفاً به این دلیل که این رویداد و یا آن یکی، اتفاق افتاده‌اند. بسیار کم پیش می‌آید که انسان این تجربه‌ها را عیناً در ذهن خود بازسازی کند، ولی اگر بتواند و اینها با یک حس حقیقی به یاد انسان بیایند، احساس رضایتی صوری به فرد دست می‌دهد و به خود می‌گوید: «باید اتفاق افتاده باشد، حتماً این اتفاق افتاده و چون واقعاً اتفاق افتاده، پس حالا من این هستم، آن هستم و هزار چیز دیگر هستم.» ممکن است بعضی‌ها این رویکرد را بی‌فایده بدانند و بگویند: « چه فرقی می کند که یک غریق، قانون جاذبه زمین را بداند یا نداند، به هر حال او غرق می‌شود.» به همین ترتیب، تجربه‌های دوران کودکی فقط تا جایی اهمیت دارند که با یادآوری مجدد، تجربه شوند. به عبارت دیگر آگاهی درباره دوران کودکی، در فهم و درک آنچه که اکنون در ما جریان دارد، کمکمان می‌کند، زیرا انسان بر اساس مبانی تئوریک می‌تواند درباره شرایط کودکی و آنچه که می‌توان انتظار داشت، مسائلی را حدس بزند.

آنچه واقعاً اهمیت دارد، رویکرد تاریخی موروثی نیست، بلکه رویکردی است که من آن را رویکرد «عکس‌برداری با اشعه ایکس» می‌نامم. آنچه مهم است، نیروهایی هستند که مرا به پیش می‌رانند و یا در من ایجاد انگیزه می‌کنند و یا کس دیگری که درست در این لحظه بر من تأثیر می‌گذارد و من درست مثل اینکه از ذهنم با اشعه ایکس عکس می‌گیرم، می‌توانم این عامل را تشخیص بدهم و به همین دلیل از این تعبیر استفاده می‌کنم، زیرا با عکس‌برداری از ذهن، آن هم با اشعه ایکس، می‌توانم چیزهایی را ببینم که در شرایط عادی و با چشم سر نمی‌توانم. برای مثال اگر شما از قفسه سینه یک فرد مبتلا به بیماری سل، با اشعه ایکس عکس بگیرید، می‌توانید زخم‌هایی را که در ظرف ۲۰ سال روی بافت ریه به وجود آمده‌اند، ببینید. البته شما علاقه ندارید که بدانید ۲۰

سال قبل چه اتفاقی روی داده که او به سل مبتلا شده، بلکه می‌خواهید بدانید ریه‌های این فرد در حال حاضر چه وضعیتی دارند. آیا در ذهن انسان هم یک فرآیند فعال وجود دارد که بتوان با اشعه ایکس از آن عکس‌برداری کرد؟ اگر می‌خواهید به وسیله روان‌کاوی و یا بدون استفاده از آن، موضوعی را بفهمید، نکته اساسی این است که ابتدا از خود بپرسید اینک در ناخودآگاه من چه می‌گذرد، چه چیزهایی را می‌توانم حدس بزنم، چه چیزهایی را می‌توانم درباره انگیزه‌های ناخودآگاهانه‌ای که تعیین کننده اعمال من هستند احساس کنم، وگرنه با آنچه که بر من **رفته**، نمی‌توانم توضیح بدهم که اکنون بر من چه می‌رود.

رویه درمانی و ارتباط آن با روان‌کاوی

همان‌طور که می‌دانید، تئوری فروید، اصالتاً یک تئوری غریزه‌نگر است، یعنی او همه چیز را مبتنی بر غریزه می‌داند و البته بر این مطلب تکیه می‌کند که چگونه جامعه، غرایز را از شخصیت فرد منفک و آنها را سرکوب می‌کند، بنابراین در نظریه فروید، پیوسته از روان‌کاوها خواسته می‌شود که جانب غرایز را نگاه دارند؛ اما در عمل، روان‌کاوها ـ از جمله روان‌کاوان طرفدار مکتب فروید ـ تاثیرات محیط را در نظر نمی‌گیرند و همگی از ساده‌ای پیروی می‌کنند: «هر کودکی همان کسی است که پدر و مادرش ساخته‌اند»، در حالی که تأثیر محیط واقعاً در سرنوشت یک فرد، تعیین کننده است، نه آنچه که فروید آنها را «عوامل سرشتی» می‌نامد. البته خود فروید در این‌گونه موارد بسیار محتاط‌تر بود. او معتقد بود که عوامل سرشتی ـ آنچه که ما با آن متولد می‌شویم و عوامل وراثتی ما را تشکیل می‌دهند ـ و نیز عوامل محیطی، زنجیره به‌هم پیوسته‌ای هستند که وزن هر یک، نسبت به موارد متفاوت، با یکدیگر فرق می‌کند.

شما گاهی با کسانی روبرو می‌شوید که عوامل سرشتی در آنها قوی هستند و گاهی با افرادی روبرو می‌شوید که عوامل محیطی در آنها قدرت بیشتری دارند، ولی واقعیت این است که اینها زنجیره‌های به‌هم پیوسته‌ای هستند که از یک‌سو عوامل سرشتی را در خود دارند و از سوی دیگر عوامل محیطی را.

در رویه روان‌کاوی ـ و به گمان من در فرهنگ عامه امریکایی‌ها ـ معادله ساده‌ای وجود دارد که عوامل سرشتی را یکسره کنار می‌گذارد و همه چیز را نتیجه تأثیر محیط می‌پندارد و به همین دلیل والدین در مورد عملکرد فرزندانشان، مطلقاً مقصر فرض می‌شوند. پدر و مادرها از جهتی مسئول وضعیتی هستند که برای بچه‌ها پیش آمده، ولی از جهات دیگر، **آن‌قدرها** هم مسئول نیستند، چون بخشی از وضعیت فعلی به این دلیل به وجود آمده است که مادران در سمینارهای روان‌کاوی شرکت می‌کنند و در نتیجه از اینکه فرزندان، و به‌خصوص پسرانشان را ببوسند، می‌ترسند، چون درباره عقده ادیپ چیزهایی را شنیده‌اند و یا از ترس اینکه محکوم به استبداد نشوند و در نتیجه فرزندانشان روان‌رنجور از آب درنیایند، قدرت ندارند سر حرفشان بایستند و ناچارند در مقابل فرزندان خود کوتاه بیایند.

از سوی دیگر کسانی هم هستند که روان‌کاوی شده و معلوم شده که خیلی سرحال هستند، چون در برابر هیچ چیزی احساس مسئولیت نمی‌کنند و همان چیزی هستند که پدر و مادرشان خواسته‌اند ـ که این البته خیلی بد است ـ و سرانجام هم چاره‌ای ندارند جز اینکه تحت روان‌کاوی قرار بگیرند! در چنین وضعیتی، بیمار روزها و ماه‌ها درباره بلاهایی که پدر و مادر بر سرش آورده‌اند حرف می‌زنند که ضرورتاً موجب ایجاد تغییر در نمی‌شود.

در حقیقت، همیشه تعاملی مستمر بین والدین و سرشت یک کودک و چگونگی واکنش او به رفتارهای پدر و مادرش وجود دارد. کودک حتی در چهار پنج سالگی هم واکنش‌های خودش را دارد و بنابراین نمی‌شود خیلی ساده و راحت گفت: «من این‌طوری هستم، چون مادرم این‌طوری بود.» بدیهی است که مادر یا پدر یا محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، تأثیرات تعیین‌کننده‌ای روی ما داشته‌اند، ولی جا دارد که از خودمان بپرسیم خود من برای رها شدن از این تأثیرات چه کرده‌ام؟ آیا من کاملاً بی‌اختیار بوده‌ام؟ آیا من فقط یک کاغذ سفید بودم که پدر و مادرم هر چیزی را که دلشان خواست روی من نوشتند؟ آیا من به عنوان یک کودک اصلاً مکانی برای اینکه تصمیم متفاوتی بگیرم نداشتم؟ آیا من هیچ اراده‌ای از خودم نداشتم؟ آیا من کاملاً همان چیزی هستم که شرایط برایم تعیین می‌کنند؟

در این رویکرد، مفهوم متداول روان‌کاوی دقیقاً همان چیزی است که طرفداران مکتب اسکینر[1] می‌گویند. آنها معتقدند که انسان نسبت به موضوعات و رفتارهای گوناگون، شرطی می‌شود و بر همین اساس هم عمل می‌کند. فقط اسکینر نیست که به خودش زحمت نمی‌دهد تا بفهمد در داخل این جعبه دربسته‌ای که نامش انسان است و عامل شرطی شدن، او را به سمت محصولی هدایت می‌کند که همان رفتار اوست، چه چیزی قرار داده شده است. او به این چیزها علاقه ندارد. او به خیلی از چیزهایی که مطلقاً ساخته خود انسان است، توجهی نمی‌کند. ولی اگر نظریه فروید را به نظریه اسکینر بیفزائیم، قضیه به این صورت درمی‌آید که: «خب! انسان به این شکل شرطی می‌شود، بنابراین می‌توان از نظریه اسکینر به این نتیجه رسید که چگونه می‌شود با تلاش زیاد، غیرشرطی

---

1. Skinner

شدن را آموخت!» مادر به فرزندش می‌گوید: «تو را دوست دارم به شرط اینکه ترکم نکنی.» و روان‌کاو می‌گوید: «تو آدم خوبی هستی، به شرط اینکه او را ترک کنی.» اگر این جریان چند سالی ادامه پیدا کند، بالاخره بیمار مجموعه عظیمی از شرطی شدن‌ها را می‌پذیرد و سرانجام وادار می‌شود مادرش را ترک کند و به دامان روان‌کاو بیاویزد و آنگاه آن «انتقال روانی» دراز مدت کذایی پیش می‌آید و سرانجام، وقتی که دیگر دلیلی برای ادامه روان‌کاوی وجود نداشته باشد، بیمار به فرد دیگری غیر از روان‌کاو وابسته می‌شود.

بسیاری از افراد ازدواج می‌کنند تا همسرانشان را جایگزین مادرشان کنند و فرد قدرتمند دیگری را به جای الگوی مادر بنشانند. همین شیوه است که به سیاست اجازه می‌دهد در این دنیا کاربرد داشته باشد، چون مردم به دنبال قدرتی می‌گردند که به آن تکیه کنند. آنها به جای آنکه سعی کنند استقلال خود را به دست بیاورند و روی پای خود بایستند، فقط تلاش می‌کنند کس یا کسانی را که به آنها تکیه می‌کنند، تغییر بدهند. موضوع وابستگی، مسئله بسیار بزرگی است که فقط در نظریه فروید وجود ندارد، بلکه مشکلی است که شما در همه شیوه‌های روان‌درمانی می‌توانید پیدا کنید.

با تکیه بر عوامل شرطی‌سازی، راه‌هایی جلوی پای مردم قرار می‌گیرند که هر روز بیش از پیش، آنها را از سئوالات واقعی و مهم زندگی‌شان غافل می‌کنند. این سئوالات مهم عبارتند از: «انسان چه می‌تواند بکند که خود را از وابستگی نجات دهد؟»، «چگونه می‌تواند رفتار متفاوتی داشته باشد؟»، «چگونه می‌تواند از حداقل آزادی‌ای که هر کسی از آن برخوردار است، استفاده کند؟» و سئوالی که از همه سئوالات مهم‌تر است: «در حال حاضر چه می‌تواند بکند؟» پاسخ به این سئوال

ربطی به سن و سال ندارد. یکی از بیماران من خانم هفتاد ساله‌ای بود که با پاسخ دادن به این سئوال، حقیقتاً زندگی‌اش را تغییر داد، ولی او آدم سرزنده‌ای بود، بسیار سرزنده‌تر از بیست ساله‌هایی که دیده بودم.

فروید مفهومی را مطرح می‌کند که در آن، حداقل عوامل سرشتی ـ یعنی ویژگی‌هایی که در نهاد یک فرد نهاده شده‌اند ـ ایفای نقش می‌کنند. بخش عمده‌ای از روان‌کاوی‌های کنونی، روی عوامل شرطی تکیه می‌کنند ـ و البته نه فقط در تئوری ـ و هیچ تأکیدی بر مسئولیت فرد ندارند. سئوال «چرا من این فردی هستم که هستم؟» در اغلب روان‌درمانی‌ها به صورت فرمول درآمده است، ولی من ترجیح می‌دهم بپرسم: «من که هستم؟» نه اینکه: «چرا این‌جوری هستم که هستم؟» این مسئله برایم آن‌قدرها اهمیت ندارد. من ترجیح می‌دهم از «خود» یک فرد با «اشعه ایکس» عکس‌برداری کنم، چون انسان تا نداند کیست، نمی‌تواند بفهمد چرا این‌طوری است که هست!

سهم هری استاک سولیوان[1] به مفهوم روان‌شناسانه بشر

سولیوان کارش را با علاقه، شور و اشتیاق فراوانی شروع کرد. او در بیمارستان سنت الیزابت[2] واشنگتن کار می‌کرد و از مسئولین بیمارستان خواست به او اجازه بدهند آزمایشی را انجام بدهد. او خواست برای درمان بیمارانش بخشی را در اختیارش بگذارند و شرطی را هم برای اداره این بخش مطرح کرد و آن هم این بود که فقط پرستارانی که او خودش انتخاب کرده و آموزش داده بود تا با بیماران رفتاری انسانی داشته باشند، حق داشتند در آن بخش کار کنند. در آن دوران

---

1. Harry Stack Sullivan
2. St. Elizabeth

روان‌شناسی و البته دارو برای درمان بیماری‌های روانی وجود نداشت و او کاری جز اینکه به بیماران، شخصیت واقعی خودشان را نشان دهد، انجام نمی‌داد، به این شکل که به بیماران روان‌پریش، فوق‌العاده احترام می‌گذاشت و رفتار کاملاً متفاوتی را با آنها در پیش گرفته بود. این معالجات خودانگیخته، تغییر قابل ملاحظه‌ای را در وضعیت بیماران این بخش به وجود آورد. همین که دیگر، با این بیماران بدرفتاری نشد، تحقیر نشدند و با آنها مثل انسان رفتار شد، تأثیر زیادی روی بهبود آنها داشت. همین شواهد **بدیهی** نشان دادند که روان‌پریشی فقط یک اتفاق عضوی و جسمی نیست. تغییر روان‌کاوانه‌ای که به این شکل در شیوه درمان به وجود آمد، نشان داد که بیماری معمولی مریضی که در یک بیمارستان ایالتی بستری بوده، در اثر رفتارهای نادرست، به یک بیماری مزمن و حاد تبدیل شده است.

اهمیت نظریه سولیوان در این است که نکته مهم در وجود یک فرد، شهوت جنسی یا غریزه جنسی او نسبت به دیگری نیست، بلکه آنچه که اهمیت دارد، رابطه‌ای شخصی و انسانی است که افراد با یکدیگر برقرار می‌کنند. سولیوان این رابطه را «رابطه میان فردی» می‌نامد. فروید فکر می‌کرد محور مشکلات یک کودک، میل جنسی است ـ همان مفهومی که او آن را عقده ادیپ می‌نامید ـ ولی سولیوان و همکارانش اعتقاد داشتند که این مسئله، نه تنها تنها مشکل نیست، بلکه **اساساً** مشکل نیست. مشکل اصلی آن چیزی که به انسان آسیب می‌رساند، یعنی آنچه که در روابط شخصی در یک خانواده می‌تواند ایجاد اسکیزوفرنی کند. غیر از مطالعات سولیوان، تحقیقات درخشان دیگری هم وجود دارند که نشان می‌دهند یک خانواده اسکیزوفرن واقعاً چه جور خانواده‌ای است. دیگران هم در این باره مطالعه و تحقیق کرده‌اند، ولی مخصوصاً لینگ

می‌گوید یک خانواده اسکیزوفرن که بیماری اسکیزوفرنی را ایجاد می‌کند، لزوماً یک خانواده معیوب نیست، یعنی خانواده‌ای نیست که درآن ضرورتاً با کودک بدرفتاری شده باشد، بلکه خانوده‌ای است پر از کسالت، پر از خالی بودن، پر از دلمردگی و عاری از حیات و سرزندگی، عاری از رابطه صمیمی و اصیل بین اعضای خانواده و در مجموع محیطی که چنان بلایی بر سر کودک می‌آورد که برای ایجاد رابطه صمیمانه با دیگران، هلاک است.

امروزه با آزمایش‌های مختلفی که حتی روی حیوانات هم انجام شده است، هر کسی می‌داند که اگر کودک در سال‌های نخست زندگی از تماس جسمی با مادر یا جانشین مادر محروم بوده باشد، بعدها رشد جسمی وروانی او به‌شدّت آسیب می‌بیند. این تماس جسمی برای کودک جنبه حیاتی دارد. همه این را می‌دانند و قبول دارند، ولی آن چیزی که اغلب آدم‌ها فراموش می‌کنند این است که نیاز به محرکات میان فردی، به اندازه نیاز اولیه کودک به تماس جسمی با مادر اهمیت دارد و بیش از آن هم دوام پیدا می‌کند. اگر چنین روابطی وجود داشته باشند، کودک مثل بچه‌هایی که رنه اسپیتز توصیف می‌کند، نمی‌میرند، یعنی این موضوع، تأثیرات عمیق بیولوژیک بر کودک نمی‌گذارد، ولی اگر به صورت حاد و جدی درآید، کودک چنان شکننده، منزوی و بی‌ارتباط با دیگران می‌شود که وقتی در مقابل میزان اندکی تنش قرار می‌گیرد، به سرعت فرو می‌ریزد و تبدیل به یک اسکیزوفرن جدی می‌شود.

سولیوان نخستین درمانگری بود که سعی کرد ثابت کند که اسکیزوفرنی ضرورتاً یک بیماری جسمی و ارگانیک نیست، بلکه می‌تواند ناشی از یک فرآیند روان‌شناسانه باشد. البته این نظریه بعد از

نظریه فروید که معتقد بود یک بیمار روان‌پریش را نمی‌توان روان‌کاوی و درمان کرد، تغییرات بزرگی را پدید آورد. فروید به این دلیل به درمان چنین بیمارانی اعتقاد نداشت که بسیار خودشیفته بود و نمی‌توانست با بیمار ارتباط ضروری برای انتقال از وضعیتی به وضعیت دیگر را تجربه کند. من هنوز هم معتقدم بیمار کسی است که به‌شدت گرفتار خودشیفتگی است و چیزی جز آنچه را که در درون و در ذهن او می‌گذرد، حقیقی نمی‌پندارد و محکم به عقاید و شخصیت خود چسبیده است و آنچه را که در جهان بیرون از او اتفاق می‌افتد و وجود دارد، قبول ندارد، اما یک بیمار اسکیزوفرن غالباً فوق‌العاده حساس است و به عناصر بیرونی واکنش نشان می‌دهد. در بسیاری از موارد، حتی بیماران مبتلا به کاتاتونیا[1] می‌دانند اوضاع از چه قرار است و به شیوه خودشان واکنش نشان می‌دهند و هنگامی که از حال خاص خود بیرون می‌آیند، می‌توانند بگویند که چه حالی داشته‌اند و چگونه متوجه بوده‌اند که در اطراف آنها چه می‌گذرد.

سولیوان و سنّتی که در روان‌کاوی بنا نهاد، جنبه جدید و بسیار مهمی از روان‌کاوی است که برای اولین بار به یک فرد روان‌پریش، شأن یک انسان کامل و بالغ را داد. تازه در دوران انقلاب کبیر فرانسه بود که غل و زنجیرها را از دست و پای بیماران روان‌پریش باز کردند. این روزها اگر سری به بیمارستان‌های دولتی بزنید، کسی به دست و پای بیمار روان‌پریش زنجیر نمی‌بندد، ولی وضعیت آنها هنوز هم چندان تعریفی ندارد. اغلب مردم ـ و حتی می‌توانم بگویم اغلب روان‌پزشکان سنّتی ـ به بیماران روان‌پریش به عنوان یک آدم خل و دیوانه و کسی که به‌کلی با

---

1. Catatonia نوعی جنون

دیگران تفاوت دارد، نگاه می‌کنند و کمتر روان‌کاوی این ظرفیت را دارد که اندکی از اسکیزوفرنی را در هر کدام از ما احساس کند.

چیزی از یک فرد مبتلا به شیدایی ـ افسردگی[1] در همه ما هست و نیز حقیقتاً چیزی از یک بیمار پارانوئید هم در همه ما وجود دارد. همه ما تا حدودی گرفتار پارانویا[2] هستیم، منتهی شدت و ضعف دارد. ما این بیماری را اگر اندک باشد، طبیعی تلقی می‌کنیم و فقط اگر نتوانیم آن را تحمّل کنیم، می‌گوییم که بیماری است، بنابراین هیچ یک از این وضعیت‌های روحی روان‌پریشانه واقعاً با هم تفاوت زیادی ندارند و چنین فاصله‌های عمیقی را بین افراد بشر به وجود نمی‌آورند.

یک بیمار روان‌پریش، یک موجود غیربشری، یک موجود خارج شده از نظام انسانی و متفاوت با بیمارانی که طبیعی تلقی می‌شوند، نیست.

بیماری‌های دوران معاصر: چالشی فراروی روان‌کاوی

معمولاً روان‌کاوی را فرآیند درمانی افراد بیمار می‌دانند. اگر من دچار وسواس فکری باشم و به هر چیزی شک کنم و در واقع دچار سوءظن وسواسی شده باشم، اگر یک دست من به خاطر اختلال روانی، فلج شده باشد، این نشانه محکم و مهمی بر بیمار بودن من است. روان‌کاوی تنها شیوه درمان علائم بیماری‌ها نیست. من در میان افراد مؤمن زیادی بوده و دیده‌ام که آنها توانسته‌اند با ایمان خود، فلج و بسیاری از علائم جدی بیماری را درمان کنند. مردم واقعاً و بدون کوچک‌ترین شکی با این شیوه‌ها درمان می‌شوند. امروزه انواع شیوه‌های درمانی با اسامی

---

1. Manic-depression شیدایی و افسردگی
2. Paranoia سوءظن شدید و فقدان بصیرت و هذیان‌گویی

گوناگون وجود دارند و اگر هدف فقط تحت درمان قرار گرفتن باشد، می‌توان گفت بسیاری از آن شیوه‌ها خوب هستند.

افراد را می‌توان با ترس هم درمان کرد. در جنگ جهانی اول، یک پزشک آلمانی شیوه‌ای را کشف کرد و به وسیله آن سربازانی را که موجی شده بودند، از چنگال ترس و وحشت نجات داد. روش معالجه او این بود که بدن سربازان را تحت یک جریان الکتریکی قوی قرار می‌داد که واقعاً و عمیقاً به فرد صدمه می‌زد. نام آن پزشک دکتر کافمن[1] بود و شیوه درمانی او هم همین نام را داشت. این شیوه، نوعی درمان پزشکی و شکنجه محض بود و بعدها معلوم شد ترس از این شکنجه، بزرگ‌تر از ترس و وحشت برگشتن به سنگرها بود. با این شیوه، افراد از شرّ نشانه بیماری خلاص می‌شدند. اینکه بعدها بر سر فردی که با این گونه ترسیدن از شرّ ترس بزرگ‌تری نجات پیدا می‌کرد، چه آمد، البته چیزی نبود که دکتر کافمن و یا ارتش به آن علاقه خاصی داشته باشند.

ولی بسیاری از علائم بیماری را می‌توان با دقت بیشتری به وسیله روان‌کاوی درمان کرد، از جمله موارد خاصی از سوءظن‌های وسواسی، انواع علائم وسواسی دیگر و علائم هیستریک خاص. گاهی اوقات این کار بسیار آسان است. بگذارید نمونه‌ای از یک روان‌کاوی فوق‌العاده ساده و آسان را به شما یاد بدهم که با به کارگیری آن، فقط در عرض چند ساعت، می‌توان نشانه یک بیماری را درمان کرد. یادم هست زنی به من مراجعه کرد که آه و ناله‌اش از دست خودش بلند بود. او هر وقت از خانه بیرون می‌رفت، دچار این وسواس فکری می‌شد که اجاق گاز را روشن گذاشته و هر جا هم که بود، در خود اجبار عجیبی را احساس می‌کرد که باید به خانه برگردد و ببیند که آیا خانه‌اش آتش گرفته یا نه.

1. Kaufmann

از نظر یک فرد ثالث، این مسئله چندان مهم نیست، ولی زندگی این زن به‌کلی مختل شده بود و او عملاً نمی‌توانست از خانه بیرون برود و هر جا هم که می‌رفت، ناچار بود به‌سرعت به خانه برگردد و نمی‌توانست بر این وسواس فکری غلبه کند. او درباره گذشته‌اش با من حرف زد و اشاره کرد که چهار پنج سال قبل به خاطر سرطان تحت عمل جراحی قرار گرفت و پزشکِ نه چندان باملاحظه‌اش به او گفته بود که در حال حاضر، خطر رفع شده، اما عفونت کلی و سرطان مثل آتش است که احتمال دارد گسترش پیدا کند. این البته چشم‌انداز بسیار هولناکی بود و هر کسی که این حرف را می‌شنید، حتماً وحشت می‌کرد و طبیعی است که این زن هم به‌شدّت از احتمال گسترش سرطان ترسید. بعدها او توانست این ترس را به ترس از گسترش آتش انتقال بدهد تا به همه چنین وانمود کند که از سرطان نمی‌ترسد، بلکه از آتش می‌ترسد.

در هر حال این زن حدود پنج سال پس از عمل جراحی به من مراجعه کرد. حالا دیگر احتمال اینکه بیماری برگردد، نسبتاً کم شده بود، به همین دلیل این زن دیگر ترسی از سرطان نداشت و در نتیجه وسواس فکری او در باره آتش گرفتن خانه هم از بین رفت. یکی دو سال قبل، اگر کسی به او می‌گفت که ترس او از آتش را درک می‌کند و می‌داند که آتش به یاد او می‌آورد که از بازگشت سرطان وحشت کرده است، چندان لطفی به او نمی‌کرد، چون یادآوری احتمال بازگشت سرطان، بسیار دردناک‌تر و هراس‌آورتر از ترس از آتش بود.

در اینجا شما با ساده‌ترین نشانه بیماری، ساده‌ترین نشانه‌ای که ممکن است در عمرتان بتوانید پیدا کنید، روبرو هستید، نشانه‌ای که بلافاصله پس از برطرف شدن احتمالی آنچه که فرد از آن وحشت کرده است، به‌کلی از بین می‌رود. در مورد این بیمار چون پس از پنج سال، احتمال بازگشت سرطان تقریباً منتفی شد، ترس از آتش گرفتن خانه هم در او از بین رفت. نشانه‌های بیماری‌های دیگر بسیار از این پیچیده‌ترند، ولی من

معتقدم هنگامی که برای درمان این نشانه‌ها از روان‌کاوی استفاده می‌شود، معمولاً نتیجه مثبت به دست می‌آید.

در دوران فروید، اغلب افرادی که به روان‌پزشک مراجعه می‌کردند، از چنین علائمی رنج می‌بردند. مخصوصاً نشانه‌های هیستریک که این روزها بسیار نادر است، در آنها دیده می‌شد. در اینجا ملاحظه می‌کنید که در نشانه‌های روان‌رنجوری تغییراتی روی داده که ناشی از تغییر الگوهای فرهنگی است. هیستری در واقع انفجار عظیم احساسات است. اگر کسی را با تمام نشانه‌های انفجار عواطف و احساسات و در حال جیغ زدن و گریه کردن ببینیم، احتمالاً به یاد خطبای قرن گشته ونامه‌های عاشقانه و امثال اینها می‌افتیم که این روزها اگر در فیلم ببینیم، کاملاً مسخره به نظر می‌رسند. اینها همه به خاطر آن است که سبک زندگی تغییر کرده است. امروز نگاه ما واقع‌بینانه شده و احساساتمان را چندان نشان نمی‌دهیم و به همین دلیل نشانه‌های اسکیزوفرنی که در واقع علائم قطع ارتباط با سایر مردم و نتیجه ناشی از انزوای آدم‌هاست، بیش از سایر نشانه‌ها به چشم می‌خورد.

در دوران فروید مردم فقط از علائم هیستری رنج نمی‌بردند، بلکه علائم وسواس‌های مختلف نیز در آنها مشاهده می‌شد. در آن زمان فقط آدم‌هایی که گرفتار مجموعه‌ای از بیماری‌های روانی مختلف بودند، نزد روان‌پزشک می‌رفتند. امروزه به نظر من اغلب کسانی که نزد روان‌کاو می‌روند، افرادی هستند که از بیماری‌هایی رنج می‌برند که فروید آنها را «ناراحتی‌های قرن ما» می‌نامید. در این بیماران، علائم بیماری دیده نمی‌شود، بلکه فقط احساس می‌کنند حالشان خوب نیست و توقع دارند که روان‌درمانی، حال آنها را خوب کند. می‌شود این درمان‌ها را بیشتر تحلیل شخصیت دانست که در آن به جای تحلیل علائم، کل شخصیت فرد، تحلیل می‌شود. در این‌گونه موارد سر و کار انسان با کسانی است که واقعاً رنج می‌برند، اما ظاهراً نشانه‌ای از بیماری در آنها نیست. در

چنین مواردی نمی‌توان با کلمات، وضعیت این افراد را توصیف کرد، بلکه فقط باید با دقت در وضعیت خود و دیگران، این حالات را درک کرد.

فردی این نوع روان‌کاوی را **«تحلیل شخصیت»** نامیده است که نسبت به جمله **«آدم‌هایی که از دست خودشان به تنگ آمده‌اند»**، تعبیر جمع و جورتر و علمی‌تری است. در مورد این افراد ظاهراً هیچ مشکلی وجود ندارد. آنها همه چیز دارند، ولی از دست خودشان به ستوه آمده‌اند، نمی‌دانند باید با خودشان چه بکنند، از این موضوع زجر می‌کشند، اندوهی را روی قلب خود احساس می‌کنند و مشکلاتی دارند که از پس آنها برنمی‌آیند. این یک معماست که آنها هر نوع معمایی را می‌توانند حل کنند، ولی از پس حل معماهای زندگی خود برنمی‌آیند.

برای درمان این نوع بیماری‌ها، روان‌کاوی سنّتی، کافی نیست، چون وضعیت این بیماری به گونه‌ای است که باید تغییری عمده و ناگهانی در کل شخصیتش پدید بیایید. درمان کسی که از این بیماری رنج می‌برد، بدون یک تغییر کلی و ناگهانی و اساسی در شخصیت او، موفق نخواهد بود و تغییرات جزئی و پیشرفت‌های اندک برای چنین بیمارانی فایده ندارد. نظریه نظام‌های جدید(سیستم تئوری‌های مدرن) می‌تواند این قضیه را روشن کند. اشاره من به مفهومی است که یک شخصیت ـ یا یک سازمان ـ را یک سیستم می‌داند. اگر یک قسمت از ساختار، تغییر کند، بر تمام قسمت‌ها تأثیر می‌گذارد. این ساختار در درون خود دارای انسجام و پیوستگی است و چون می‌خواهد خود را به همان شکل نگه دارد، هر نوع تغییری را پس می‌زند.

اگر کسی دراین ساختار تغییرات کوچکی را ایجاد کنید، کل ساختار تغییر چندانی نخواهد کرد. مثال ساده‌ای می‌زنم: همه چنین تصور می‌کردند که با ساختن خانه‌های بهتری در یک محله پرجمعیت و پایین شهر، می‌توان وضعیت کلی آن محله را تغییر داد، اما چه اتفاقی روی

داد؟ بعد از سه چهار سال، خانه‌های قشنگ محله، دقیقاً شبیه بقیه خانه‌ها شدند. چرا؟ چون تحصیلات افراد همانی بود که بود، درآمدها تغییر نکردند، بهداشت همان ماند که قبلاً بود و الگوهای فرهنگی هم همان بودند که قبلاً بودند، در نتیجه کل سیستم همچنان به رشد خود ادامه داد و این تغییرات کوچک را در خود حل کرد و پس از مدتی، بار دیگر به عنوان یک سیستم منسجم و یکدست، به حیات خود ادامه داد. شما فقط هنگامی می‌توانید محله را تغییر بدهید که کل سیستم را عوض کنید، یعنی همزمان، تحصیلات آن افراد، درآمد، بهداشت و الگوهای فرهنگی‌شان را کاملاً تغییر بدهید. بعد که این کارها را کردید، می‌توانید خانه‌هایشان را هم تغییر بدهید. ولی اگر فقط یک قسمت را عوض کنید، فایده ندارد و این قسمت نمی‌تواند در مقابل کل سیستمی که علاقمند به بقای خود است، مقاومت کند.

به همین ترتیب، یک فرد هم یک سیستم یا ساختار است. اگر بخواهید تغییرات جزئی در او ایجاد کنید، پس از مدتی متوجه می‌شوید که این تغییرات از بین می‌روند و در حقیقت هیچ اتفاق جدیدی نمی‌افتد. فقط یک دگرگونی اساسی در نظام شخصیتی فرد است که می‌تواند در درازمدت، تغیر ایجاد کند و تنها چنین تغییری است که می‌تواند تفکر، رفتار، احساس، مسیر حرکت و همه چیز فرد را تغییر بدهد. حتی یک قدم منسجم و یکپارچه، یک قدمی که همه جوانب شخصیتی فرد را در برمی‌گیرد، مؤثرتر از ده قدمی است که بدون توجه به این نکته مهم برداشته می‌شود. شما دقیقاً چنین چیزی را در تغییرات اجتماعی هم می‌بینید که یک تغییر، هرگز به‌تنهائی نمی‌تواند تأثیر پایدار داشته باشد.

۵

پیش‌شرط‌های درمانی

توانایی برای رشد روانی

با مطالعه درباره روان‌رنجوری شخصیتی گسترده در دنیای معاصر مجبوریم این سئوال را مطرح کنیم: «چرا یک فرد در مسیری گام برمی‌دارد که ما آن را راهی روان‌رنجورانه و همراه با اندوه و بدبختی می‌دانیم؟ چرا او نمی‌تواند آن چیزی باشد که می‌خواهد و چرا شادی‌هایش این‌قدر اندک هستند؟»

من در اینجا تجربه‌ائی را که حاصل مشاهدات خودم در زندگی هستند، مطرح می‌کنم. هر موجود انسانی، مثل هر حیوانی، مثل هر دانه بذری، می‌خواهد زندگی کند و به حد اعلای لذّت و ارضای خواسته‌هایش برسد. هیچ کس نمی‌خواهد بدبخت و غمگین باشد. حتی یک فرد خودآزار (مازوخیست) هم تصور می‌کند که از این راه می‌تواند به حد اعلای لذت برسد. دلیل سلامتی بیشتر و کمتر افراد و علت رنج بردن بیشتر یا کمتر آنها، در این حقیقت نهفته است که آنها با توجه به شرایط، خطاها، کج‌راهه رفتن‌ها (که به صورت سیستماتیک از سن سه

سالگی به بعد شروع می‌شود) و همچنین به خاطر عوامل سرشتی‌شان، شرایط مناسب برای دستیابی به حداکثر رشدی را که یک موجود انسانی می‌تواند داشته باشد، ندارند و در نتیجه، راه رهایی و رستگاری خود را مثل افراد فلج طی می‌کنند.

من می‌خواهم ناتوانی‌های فلج‌مانند در راه رشد روانی یک فرد را با درختی مقایسه کنم که بین دو دیوار گیر کرده و آفتاب بسیار کمی به آن می‌تابد. این درخت، کاملاً کج رشد می‌کند، ولی کج رشد کردن او فقط به این دلیل است که برای رسیدن به نور خورشید، چاره‌ای جز این نداشته است. اگر بخواهیم درباره یک انسان صحبت کنیم، می‌شود گفت که این درخت، یک انسان خمیده است، چون او واقعاً کج بار آمده است. او با توجه به توانایی‌های ذاتی‌اش، ابداً آن چیزی نیست که باید باشد. ولی چرا این‌طور است؟ برای اینکه این تنها راه دسترسی او به نور همین شیوه است. هر کسی سعی می‌کند خودش را به نور برساند تا بهترین بهره را از زندگی ببرد، ولی اگر شرایط زندگی طوری باشد که او نتواند از راه مثبتی به این هدف برسد، از راه کج خود را می‌رساند. منظورم از «کج» یعنی راهی بیمارگونه و انحرافی. با این همه، او هنوز هم یک انسان است که همه سعی خود را می‌کند که برای زندگی‌اش راه‌حلی پیدا کند. این چیزی است که هرگز نباید فراموش کنیم.

اگر کسی را دیدید که دچار این نشانه‌های بیماری و بی‌قراری‌هاست، هرگز فراموش نکنید که این فرد در راهی که در پیش گرفته، پیشرفت کرده است، چون هنوز دارد برای حل مسائلش دنبال راه‌حل می‌گردد و مشتاق است که این راه‌حل‌ها را پیدا کند، ولی شرایط زیادی وجود دارند که کار را فوق‌العاده برای او دشوار می‌کنند و حتی ممکن است باعث شوند که او در مقابل تغییر، مقاومت کند، چون او از هر تلاشی که

به او کمک کند که وضعیت خودش را تغییر بدهد، به‌شدّت ترسیده است.

تغییر دادن خود و دستیابی به دگرگونی حقیقی و کامل شخصیتی، فوق‌العاده کار دشواری است. در واقع این هدف تمام ادیان و اغلب فلسفه‌ها بوده است که انسان‌ها را عمیقاً تغییر بدهند. هدف اصلی فلسفه یونان و بعضی از فلسفه‌های نوین همین بوده است و فرقی نمی‌کند که شما درباره آئین بودایی حرف بزنید، یا از مسیحیت و آئین یهود بگویید و یا درباره فلسفه اسپینوزا و ارسطو صحبت کنید. همه اینها دنبال پیدا کردن راه‌هایی بوده‌اند که به وسیله آن بتوانند به بشر آموزش بدهند که خود را به سطح بالاتر، بهتر، سالم‌تر و شادتری برساند و بهتر زندگی کند. اغلب آدم‌ها از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند، چون احساس می‌کنند، بدهکارند و به عبارت دیگر احساس می‌کنند وابسته به کس یا کسانی هستند. آنها هنوز به جایی نرسیده‌اند که خودشان را کاملاً قبول داشته باشند و به خودشان بگویند: «این من هستم، این زندگی من است، این اعتقاد من است، این احساس من است و من بر اساس اینها زندگی می‌کنم نه بر اساس هوا و هوس‌های خودم. این یک کار منطقی است، ولی منطق بر اساس آنچه که شرایط زندگی و اصول من حکم می‌کنند، یعنی ضرورت‌ها و توانایی‌های بالقوه‌ای که در شخصیت من قرار دارند. «ضرورت‌ها» در اینجا به معنای چیزهایی هستند که در جوهره وجود انسان قرار دارند و گاهی هم انسان را به سمتی می‌برند که عقلانی نیست.

معنی «عقلانی» چیست؟ وایتهد[1] (ص. ۴ و ۱۹۶۷) می‌گوید: «عقلانی یعنی کارکرد عقل برای ارتقای هنر زندگی کردن»

1. Whitehead

اگر بخواهم این مطلب را به زبان خودم بیان کنم، باید بگویم: «عقلانی» یعنی همه رفتارها و اعمالی که رشد و پیشرفت یک ساختار را بیشتر می‌کنند و «غیرعقلانی» یعنی اعمال و رفتاری که رشد ساختار یک موجود، اعم از یک گیاه یا انسان را کند یا تخریب می‌کنند. بر اساس نظریه داروین، رشد هنگامی اتفاق می‌افتد که علائق و خواسته‌های یک موجود زنده، به شکلی امن، در جهت بقای فرد یا بقای آن نوع، حرکت کند؛ بنابراین هرچه اشتیاق و علاقه افراد یا انواع متوجه رشد بیشتری باشد، عقلانی‌تر حرکت کرده‌اند، از این‌رو میل جنسی یک عنصر کاملاً عقلانی است. گرسنگی و تشنگی هم کاملاً عقلانی هستند.

مشکل بشر این است که خیلی کم بر اساس غرایزش عمل می‌کند. به عبارت دیگر اگر بشر حیوانی بود که صرفاً بر اساس غریزه رفتار می‌کرد، رفتارش عقلانی‌تر بود. به حیوانات که نگاه می‌کنیم، همه رفتارهای آنها را عقلانی می‌بینیم، ولی اگر انسان عادت فکر کردن را از دست بدهد، عقل و منطقش در هم می‌ریزد و قاتی می‌کند. عقلانی بودن ضرورتاً به معنای اینکه درباره همه چیز بیندیشیم، نیست، بلکه عقلانی بودن در واقع بیشتر به نحوه عمل انسان برمی‌گردد. انسان می‌تواند درباره بسیاری از رفتارهای خوب بیندیشد و حتی آنها را تحسین کند، اما ضرورتاً همه آنها را انجام نمی‌دهد. مثالی‌می‌زنم: اگر کسی در جایی کارخانه‌ای را احداث کند که کارگر در آن منطقه کمیاب و گران است و نیاز او به کارگر، بیشتر از ماشین‌آلات باشد، از نظر اقتصادی، عقلانی عمل نکرده، چون سیستم اقتصادی او به‌تدریج ضعیف می‌شود و سرانجام هم از بین می‌رود و او پس از یکی دو سال متوجه می‌شود که ورشکسته شده است. از زمان فردریک وینسلو تیلور[1]، اقتصاددان‌ها از

1. Frederick Winslow Taylor

نوعی «عقلانیت» اقتصادی صحبت می‌کنند که معنی آن به‌کلی با عقلانیتی که در روان‌شناسی مدنظر ماست، فرق دارد. عقلانیت اقتصادی یعنی تغییر شیوه‌های کاری به نحوی که همه عناصر درگیر در کار اقتصادی به‌نحوی عمل کنند که بازده آنها از حداکثری که مدنظر ماست، بالاتر باشد. این کارایی از منظر صاحبان سرمایه مدنظر قرار می‌گیرد نه از منظر انسان‌هایی که باید این چرخه را بچرخانند.

در مورد انسان می‌توان گفت: غرایز او غیرعقلانی نیستند، اما احساساتش هستند. حیوان حسادت را نمی‌شناسد، خودتخریبی را نمی‌شناسد، اشتیاق و آرزویی برای استثمار دیگری ندارد، دیگرآزاریی(سادیسم) ندارد، میلی به کنترل دیگران ندارد. اینها همگی عواطفی هستند که کم و بیش در هیچ یک از پستانداران مشاهده نمی‌شوند. این احساسات اگر در انسان وجود دارند و رشد می‌کنند، به این دلیل نیست که ریشه در غرایز او دارند، بلکه زاده شرایط محیطی هستند که خصلت‌های آسیب‌شناسانه را در او ایجاد می‌کنند. مثال ساده‌ای می‌زنم: شما اگر بذر یک بوته گل سرخ را در اختیار داشته باشید، می‌دانید برای اینکه تبدیل به یک بوته گل سرخ کامل شود و گل‌های زیبایی بدهد، دقیقاً به رطوبت، دما و نوع مخصوصی از خاک نیاز دارد و باید در وقت مناسبی هم کاشته شود. اگر این شرایط فراهم شود، این بذر ـ البته اگر آفت به آن نزنند یا شرایط غیرقابل تحمل دیگری برایش پیش نیاید- رشد می‌کند و تبدیل به یک بوته گل سرخ درست و حسابی می‌شود. اگر شما بذر را در خاکی قرار بدهید که رطوبت آن خیلی زیاد است، فقط می‌پوسد و از بین می‌رود. اگر آن را در شرایطی قرار دهید که وضعیت کاملاً مطلوبی نباشد، یک بوته گل سرخ خواهید داشت، اما بوته گل سرخی که ده‌ها عیب و علت دارد،

گل‌هایش درشت و زیبا نیستند و برگ‌ها و ساقه‌هایش چنگی به دل نمی‌زنند، چون بوته گل سرخ فقط هنگامی نهایت رشد خود را خواهد داشت که شرایط مناسبی برایش فراهم شود، شرایطی که برحسب تجربه و فقط برای رشد این بذر خاص فراهم می‌شود.

این قضیه در مورد یک حیوان هم صادق است. این را همه کسانی که حیوانات را پرورش می‌دهند می‌دانند. همین‌طور هم در مورد انسان‌ها. ما می‌دانیم که انسان برای رشد کامل، به شرایط خاصی نیاز دارد. اگر این شرایط برای او فراهم نشود، اگر به جای گرما، به او سرما بدهیم؛ اگر به جای آزادی او را در اختناق نگه داریم و اگر به جای احترام، او را گرفتار دگرآزاری (سادیسم) کنیم، کودک از نظر جسمی نمی‌میرد، ولی موجود کج و معوجی از کار درمی‌آید، درست مثل درختی که موقعی که به نور خورشید نیاز داشت، از آن محروم بود. این احساسات که کج و معوج و نتیجه شرایط نامساعد هستند، همان احساسات غیرعقلانی بشرند و می‌شود گفت، نظام درونی انسان با اینها رشد نمی‌کند، بلکه روز به روز ضعیف‌تر و سرانجام ویران می‌شود و حتی کار انسان به بیماری روانی می‌کشد.

مسئولیت انسان برای رشد روانی

فروید در فرآیند روان‌شناسی، پیشرفت مهمی را به وجود آورد که تأثیر آن برای قرن‌ها ادامه پیدا کرد. این پیشرفت مهم، نقاب برداشتن از روی چهره این تصور بود که صداقت و راستی را نمی‌توان با این ابزار که فرد نیت خوبی دارد، اثبات کرد، چون ممکن است کسی دروغ بگوید و بهترین نیت‌ها را هم داشته باشد و در حرفش کاملاً هم صداقت داشته

باشد و نداند که دارد دروغ می‌گوید و این کار را ناخودآگاه انجام بدهد! با این حرف، فروید بعد کاملاً جدیدی را در مورد مسئله صداقت، صمیمیت و خیرخواهی در روابط بشری، آشکار کرد، چون عبارت «منظوری نداشتم» که معمولاً بهانه خوبی برای انجام کارهایی است که ظاهراً آدم‌ها قصد انجامش را ندارند، از زمانی که تئوری فروید درباره لغزش‌های زبانی و سایر امور مطرح شد، اهمیتش را از دست داد.

در دوره فروید، مسئله اخلاق هم مورد بازبینی مجدد قرار گرفت و آن هم اینکه انسان فقط در مورد مسائلی که در باره آنها فکر می‌کند، مسئول نیست، بلکه در مورد آنچه که در ناخودآگاه او هم می‌گذرد، مسئولیت دارد. اینجا جایی است که مسئولیت انسان آغاز می‌شود و بقیه هر چه هست، نقاب و حقّه‌بازی است و هیچ ارزشی ندارد و آنچه که فرد به آن عقیده دارد، حتی ارزش شنیدن هم ندارد. البته من این مطلب را با کمی اغراق بیان می‌کنم و آن هم اینکه: شما بسیاری از سخنرانی‌ها را می‌شنوید و بسیاری از حرف‌های دلگرم‌کننده را می‌گویید و بسیاری از افاضات را تحمّل می‌کنید در حالی که اصلاً ارزش گوش کردن ندارند، چون می‌دانید که همه اینها بخشی از یک نقشه و طرح کلی و بخشی از تصویر مطلوبی هستند که کسی می‌خواهد در منظر شما بگذارد.

به اعتقاد من، در درمان، مهم‌ترین اصل این است که بیمار بتواند احساس مسئولیت و در نتیجه، فعالیت خود را تجهیز کند و به تحرک وادارد. به نظر من بخش زیادی از آنچه که امروز به عنوان روان‌کاوی مطرح می‌شود، بر اساس فرضیه‌ای است که اغلب بیماران در ذهن دارند وآن هم اینکه: روان‌کاوی شیوه‌ای است که حال بیمار با حرف زدن، بدون خطر پذیری، بدون رنج بردن، بدون فعالیت کردن و بدون

ضرورتی برای تصمیم‌گیری، بهبود می‌یابد. چنین چیزی نه در زندگی پیش می‌آید، نه در روان‌درمانی. هیچ کسی با حرف زدن، حتی حرف زدنی که قرار است بر اساس آن تحلیل و تفسیرهایی صورت بگیرد، حالش خوب نمی‌شود.

برای اینکه حال بیماری خوب شود، فرد باید اراده و انگیزه فوق‌العاده زیادی داشته باشد. همه می‌تواند همدیگر را سرزنش کنند و از این طریق، از مسئولیت طفره بروند. اگر من از مسئولیت حرف می‌زنم، از جایگاه یک قاضی نیست. من کسی را متهم نمی‌کنم.

من فکر نمی‌کنم ما حق داشته باشیم کسی را سرزنش کنیم و ادای قضات را دربیاوریم، ولی با این همه، این واقعیت بدیهی است که حال هیچ کس خوب نمی‌شود، مگر آنکه احساس مسئولیت، مشارکت و در واقع احساس غرور به خاطر انجام یک کار بزرگ در او ایجاد شود.

شرایط خاصی هستند که منجر به پیشرفت سلامتی انسان می‌شوند و شرایط خاصی هم هستند که پدیده‌های آسیب‌شناسانه را ایجاد می‌کنند. سئوال اساسی و حیاتی این است که بفهمیم کدام شرایط هستند که باعث سالم‌تر شدن انسان می‌شوند و کدام شرایط، انسان را بیمار می‌کنند. شرایطی که باعث پیشرفت سلامتی روح و روان انسان می‌شوند، عمدتاً در طول تاریخ اندیشه، زیر عنوان اخلاق قرار گرفته‌اند، چون اخلاق اساساً سعی می‌کند هنجارهایی را که منجر به پیشرفت سلامتی انسان می‌شوند، نشان بدهد.

به‌محض اینکه انسان درباره بشر صحبت می‌کند، همه می‌گویند که این یک داوری ارزشی است، چون آنها نمی‌خواهند در باره هنجارهایی که ضروری هستند، فکر کنند: آنها می‌خواهند شادمانه زندگی کنند، بدون آنکه بدانند چگونه می‌شود شاد بود. به قول میستر اکهارت: «انسان

چگونه می‌تواند بدون دستورالعمل، هنر زندگی کردن و مردن را یاد بگیرد؟» این حرف کاملاً صحیح و کاملاً مهم و حیاتی است. این روزها همه فکر می‌کنند که می‌توانند بسیار شاد و خوشبخت باشند. آنها همه جور رؤیایی را درباره خوشبختی در سر می‌پرورانند، ولی کوچک‌ترین تصوری از شرایطی که منجر به شادی و خوشبختی و حتّی نوعی از زندگی همراه با رضایتمندی می‌شود، ندارند.

من یک اعتقاد راسخ اخلاقی و الگویی درباره اینکه چگونه یک فرهنگ می‌تواند منجر به بهبود و حال خوب افراد جامعه بشود، در ذهن دارم. البته این الگو به‌گونه‌ای نیست که من بتوانم مختصات دقیق چنین جامعه‌ای را بدهم، چون این کار، بسیار دشوار و عملاً غیرممکن است. شرایط جدید، با خود اقتضائات جدیدی را به همراه می‌آورد، دانش و آگاهی ما تغییر می‌کند و در بعضی از جنبه‌ها افزایش می‌یابد. با این همه من درباره الگوی اخلاقی، اعتقاد راسخی دارم و آن هم این است که: در چنین جامعه و فرهنگی، هدف اصلی زندگی **پیشرفت کامل انسان** است، نه پیشرفت اشیاء و تولیدات، نه بیشتر شدن ثروت و نه اضافه شدن تعداد ثروتمندان. چنین جامعه‌ای جایی است که زندگی کردن در آن، در واقع نوعی هنر است، شاهکار هر کسی است که زندگی می‌کند، جایی است که نهایت رشد و قدرت در آن مسیر است و در آن، زندگی هر فرد، مهم‌ترین چیز است.

پرسش حیاتی این است: چه چیزی مهم است؟ امروزه و در فرهنگ ما، پاسخ به این سئوال با پاسخی که در قرون وسطی داده می‌شد، تفاوت بسیار دارد. حتی با پاسخ کسانی که در قرن هیجدهم زندگی می‌کردند، فرق دارد و یا دست کم در میان خود مردم این‌طور است. آن روزها خود زندگی، هدف کلی زندگی کردن بود، یعنی همین که انسان به دنیا

می‌آمد و کاری می‌کرد، زندگی کردن محسوب می‌شد، ولی امروز صرف زنده بودن، چندان مهم نیست. چیزی که امروز برای همه اهمیت دارد، موفق بودن، به دست آوردن قدرت، اعتبار اجتماعی پیدا کردن، از پله‌های نردبام ترقی اجتماعی بالا رفتن و در خدمت نظام بودن است، ولی مردم در اثنایی که دچار رکود می‌شوند، اغلبشان آرام‌آرام از مسیر اصلی خود انحراف پیدا می‌کنند. اگر چه آنها هنر پول درآوردن را بهتر از قبل بلدند و همین‌طور خیلی بهتر از قبل می‌دانند چگونه دیگران را در خدمت منافع خود بگیرند و در صورت لزوم، سرشان را کلاه بگذارند، اما از ابعاد انسانی، ابداً بهتر نشده‌اند.

انسان‌ها چیزی یاد نگرفته و در هیچ زمینه‌ای موفق نشده‌اند، جز اینکه تصور می‌کنند کارهایی که می‌کنند، مهم‌ترین کارهایی است که از دست یک آدم برمی‌آید. کسانی که می‌خواهند یاد بگیرند- مسئله‌ای که امروزها اغلب افراد احساس می‌کنند باید انجام بدهند- و دائماً به خود می‌گویند: «خیلی عالی می‌شد اگر...» هرگز چیزی را که دشوار است یاد نمی‌گیرند. اگر شما بخواهید در نواختن پیانو تخصص پیدا کنید، باید چندین ساعت در روز تمرین کنید. اگر بخواهید نجّار خوبی هم بشوید، جز این چاره‌ای ندارید. شما باید این کار را بکنید، چون این کاری است که انتخاب کرده‌اید و برایتان از هر کاری مهم‌تر بوده است.

اگر با نگاهی علاقمند به این قضیه نگاه نکنید، واقعاً چیزی دستگیرتان نمی‌شود. به نظر من هر چیزی که روی زندگی انسان تأثیر واقعی نداشته باشد، اصلاً ارزش یاد گرفتن ندارد. بهتر است انسان به جای یاد گرفتن چیزی که مستقیم یا غیرمستقیم روی زندگی‌اش تأثیر ندارد، به ماهیگیری یا قایق‌رانی برود یا هر کار دیگری را انجام بدهد.

حرف من این است: اگر قرار است درخت سیب باشید، درخت سیب خوبی باشید و اگر قرار است یک بوته توت‌فرنگی باشید، بوته توت‌فرنگی خوبی باشید. حرف من این نیست که شما باید بوته توت‌فرنگی یا درخت سیب باشید، چون تنوع بین انسان‌ها فوق العاده زیاد است. هر انسانی از جنبه‌های مختلف هویت خودش را دارد و حتّی از این هم یگانه‌تر و یکتاتر است، چون هیچ انسانی تا کنون تکرار نشده است. انسان از این جنبه کاملاً منحصر به فرد است و هیچ کسی دقیقاً مثل او نیست. مسئله اصلی این نیست که معیارها و هنجارهایی را درست کنیم که همه انسان‌ها را یکسان سازد، بلکه باید هنجارهایی را درست کرد که به‌رغم آنکه هر فردی، «گل» خاصی است، اما این را بداند تا حدی که در توان او هست، گل بدهد و متولد شود و به نهایت سرزندگی خودش برسد. این نگاه ممکن است بعضی‌ها را به دیدگاهی نیهلیستی (پوچ‌گرایی) برساند، یعنی کسی برگردد و بگوید: «خب! با این حساب، هر کسی که مجرم به دنیا آمده، مجرم می‌ماند.» راستش را بخواهید من فکر می‌کنم انسان بهتر است یک مجرم درست و حسابی باشد، اما «هیچ» نباشد. هیچ چیز نبودن، نه مجرم بودن ونه مجرم نبودن، زندگی کردن بدون هدف و آگاهی، بدترین وضعیت ممکن است. من می‌دانم که مجرم بودن، واقعاً یک پدیده آسیب‌شناسانه است، چون انسان خلق نشده که مجرم باشد و جرم، به خودی خود پدیده‌ای است که صدمه می‌زند.

آغاز رشد در این واقعیت نهفته است که انسان باید آزاد باشد. فرآیند آزادی از خود انسان و پدر و مادرش شروع می‌شود و هیچ تردیدی در ضرورت آن وجود ندارد. اگر فرد، خودش را از پدر و مادرش جدا نکند و اگر به‌تدریج متوجه نشود که او حق دارد برای خودش تصمیم بگیرد

و اگر نترسد که در صورت ضرورت، خلاف میل و خواسته‌های پدر و مادرش زندگی کند و یا از آنها ببرد، هر قدر هم که تصور کند روی پای خودش ایستاده، راه استقلال، همیشه به روی او بسته خواهد ماند.

به نظر من یکی از بهترین کارهایی که هر کسی می‌تواند بکند این است که از خودش بپرسد: «در واکنش نسبت به والدینم و کسب استقلال در کجای جاده زندگی‌ام ایستاده‌ام؟» منظور من ابداً این نیست که انسان نباید پدر و مادرش را دوست داشته باشد. نوعی از عشق وجود دارد که انسان می‌تواند حتی به کسانی که به او صدمه هم زده‌اند، داشته باشد، البته به شرط آنکه آنها متوجه نشده باشند که دارند آسیب می‌رسانند و این کار را عمداً نکرده باشند. در مورد بعضی از پدر و مادرها واقعاً جای سرزنش وجود ندارد. بعضی از آنها به‌رغم اینکه اشتباه می‌کنند و یا گاهی رفتار درستی ندارند، دوست‌داشتنی هستند. بنابراین منظور من ستیز با والدین نیست، چون فرزندانی که دائماً علیه پدر و مادرشان می‌جنگند، در واقع می‌خواهند صحنه را دودآلود کنند تا معلوم نشود که هنوز به آنها وابسته هستند. اینها دائماً سعی دارند به پد رو مادرشان ثابت کنند که دارند اشتباه می‌کنند؛ ولی تا زمانی که در پی اثبات این موضوع هستند، من هم شیوه‌هایی دارم که به آنها ثابت کنم اشتباه می‌کنند. .مسئله اصلی این است که وقتی انسان آزاد و مستقل است، دیگر نیازی ندارد که به دیگران اثبات کند خطا می‌کنند یا نمی‌کنند. در چنین وضعیتی انسان می‌تواند خیلی راحت بگوید: «من، من هستم و تو، تویی و اگر بتوانیم یکدیگر را دوست داشته باشیم، همه چیز عالی است.» این، شروع جاده آزادی برای همه افراد است، البته به شرط اینکه فرد تلاش کند.

توانایی تجربه واقعیت

انسان برای قضاوت درباره واقعیت، دو استعداد فکری دارد.

(۱) یکی از استعدادهای او این است که واقعیت را به گونه‌ای قضاوت کند که قادر به مدیریت آن باشد. به عبارت بهتر، نیاز من به بقا و زنده ماندن این ضرورت را پدید می‌آورد که واقعیت را به گونه‌ای قضاوت کنم که بتوانم آن را مدیریت کنم. اگر من در دستم چوبی داشته باشم و بخواهم با آن آتش درست کنم، باید ببینم که آیا آن تکه چوب واقعاً مختصات و خواص چوب را دارد یا نه. اگر کسی را ببینم که اسلحه‌ای در دست دارد و به طرف من هجوم می‌آورد و متوجه شوم که مقاصد خصمانه‌ای دارد و چنین تصور کنم که او پیام‌آور صلح است و کبوتری دردست دارد، خواهم مرد. می‌خواهم بگویم درک واقعیت و آگاهی داشتن درباره آن، برای مدیریت آن واقعیت ضرورت دارد و یک عملکرد شرطی بیولوژیک در انسان است. اغلب افراد چنین ویژگی‌ای را دارند و به همین دلیل هم عملکرد اجتماعی دارند.

(۲) ولی انسان استعداد ذهنی دیگری هم دارد. او می‌تواند واقعیت را نه بر اساس کاری که انجام می‌دهد، بلکه به عنوان یک تجربه کاملاً ذهنی تجربه کند. مثلاً فردی به درختی نگاه می‌کند، ولی نگاه او با فرد دیگری که صاحب درخت است، فرق می‌کند. صاحب درخت ممکن است از خود بپرسد: «این درخت چقدر می‌ارزد؟ می‌توانم آن را قطع کنم؟» او به درخت، از منظر یک کالا و قیمت فروش آن نگاه می‌کند. ولی اگر به دنیا از منظری ذهنی نگاه کنیم و همه چیز را به این دلیل که چشم داریم، ببینیم و احساس و لمس کنیم، آن وقت یک جور حس زیبایی‌شناسانه خواهیم داشت و این درخت را چیز جالبی خواهیم دید،

درست همان طور که فردی را تجربه می‌کنیم، به او نگاه و یا با او صحبت می‌کنیم. اما اگر قرار باشد به این فرد کلک بزنیم، آن وقت از خود می‌پرسیم: «با او چه می‌توانم بکنم؟ نقاط ضعف او کدامند؟ نقاط قوت او کدامند؟» و آنگاه کل تصویری که از این فرد خواهیم داشت، بر اساس هدفی که در ذهن داریم ترسیم خواهد شد. ولی اگر با کسی که صحبت می‌کنیم، او را دوست داشته باشیم، به او توجه کنیم ومنظورهایی را که برشمردم، در ذهن نداشته باشیم، احتمالاً از مصاحبت با او لذت خواهیم برد. ممکن هم هست که از او بدمان بیاید و یا هر حس دیگری به او داشته باشیم. اگر ظرفیت و توانایی دیدن عمیق‌ترین ریشه‌ها را در یک فرد داشته باشیم، شاید بتوانیم این فرد را در کلیتش ببینیم و جوهره وجود او را همان‌گونه که هست، درک کنیم. این توانایی ذهنی برای دیدن بسیاری از مسائل به شکلی ذهنی، دومین استعداد فکری بشر است، همان استعدادی که مثلاً در شعر بیان می‌شود. اگر شاعری بگوید: «گل سرخ همچون آتش می‌سوزد»، اگر سخن او را بر اساس منطقی که گفتگوهای روزمره ما از آن تبعیت می‌کند، مورد بررسی قرار دهیم، بلافاصله به این نتیجه می‌رسیم که شاعر، دیوانه شده است. یک گل سرخ را بردارید و سعی کنید با آن آتش بیفروزید و تخم‌مرغی را آب‌پز کنید. بدیهی است که منظور شاعر، این نیست، بلکه او سعی کرده احساسی را که از دیدن گل سرخ پیدا کرده، بیان کند. او کیفیت آتش گرفتن گل سرخ را می‌بیند و حس می‌کند و از تجربه‌اش با ما سخن می‌گوید. یک شاعر این کار را انجام می‌دهد و ما او را دیوانه نمی‌نامیم. ما او را شاعر می‌نامیم، چون این استعداد را دارد که یک گل سرخ را در ذهنش این گونه ببیند، در عین حال که استعداد دیدن خود

گل سرخ را هم دارد. بدیهی است که او هم این واقعیت را می‌داند که با گل سرخ سوزان او نمی‌شود آتش درست کرد.

امروزه اغلب آدم‌ها این استعداد را از دست داده‌اند و فقط می‌توانند همه چیز را همان‌گونه که هست ببینند. به عبارت دیگر آنها دنیا را به صورت عینی خیلی خوب می‌شناسند و می‌توانند آن را دستکاری کنند. ولی نمی‌توانند چیزی را ببینند، مگر اینکه یا در طبیعت زندگی کنند و یا از نگاه فرد دیگری به زندگی نگاه کنند. آنان قادر به دیدن چیزی ذهنی نیستند و هدفی جز تجربه و درک عینی منظره جلوی چشمشان، آهنگی که نواخته می‌شود و یا تصویر موجود ندارند.

اگر کسی نتواند چیزی را به صورت ذهنی ببیند و درک کند، ما او را بیمار نمی‌دانیم. دلیلش هم ساده است: **ما فقط** کسی را بیمار می‌دانیم که رفتارش در کارکرد اجتماعی او اختلال ایجاد می‌کند. مفهوم بیمار روانی بودن، اساساً یک مفهوم اجتماعی است. امروزه اگر کسی یک احمق به تمام معنا باشد، یک احمق عاطفی باشد، یک احمق هنری باشد و هیچ چیزی سرش نشود و قادر به دیدن هیچ ارزشی نباشد و جز سکه‌های پول چیزی را نبیند، ما می‌گوییم که او انسان بسیار زیرک و باهوشی است و اینها ظاهراً موفق‌ترین افراد جامعه هستند، چون مثل چارلی چاپلین نیستند که در فیلمش وقتی دختر بسیار زیبایی به طرفش می‌آید، او که دارد بالای سر ماشینی کار می‌کند، حواسش به‌کلی پرت می‌شود و توی ماشین گیر می‌افتد! اگر شما هیچ احساسی ندارید، اگر هیچ نوع تجربه ذهنی ندارید، بهترین آدم برای جامعه‌ای هستید که تنها مسئله مهم برایش این است که بتوانید **عملاً** کاری بکنید، ولی اگر این‌طور بودید، دلیل بر آن نیست که سالم‌تر از کسی هستیدکه می‌تواند مسائل را به صورت ذهنی تجربه کند.

این سئوال همچنان مطرح است که کدام‌یک از اینها بیمارترند؟ یک فرد روان‌پریش یا انسان واقع‌بینی که توصیف کردم. من فکر می‌کنم می‌شود گفت که بسیاری از بیماران اسکیزوفرنیک از اینکه دچار این بیماری هستند، بسیار خوشحال‌تر و خوشبخت‌تر از آنند که ناچار باشند در دفتری کار کنند و تمام تلاششان صرف این موضوع شود که کالای بی‌فایده‌ای را بفروشند و یا برای فروش آن، این طرف و آن طرف پرسه بزنند. در این مورد مثالی می‌زنم. من مردی را می‌شناسم که بسیار موفق بود، ولی کاملاً تحت تسلط همسرش قرار داشت. منظورم یکی از همین زن‌های لاغر ریزه‌میزه و بسیار موقری است که حتی یک ذره هم نمی‌توانند صدایشان را بالا ببرند و هیچ کسی حضورشان را حس نمی‌کند و در واقع در هیچ جا حضورشان را احساس نمی‌کنید. این زن در خانواده‌اش مثل یک دیکتاتور حکمرانی می‌کرد، ولی پشت نقاب معصومیت، آن هم معصومیتی کاملاً ابتکاری، گاهی همراه با شیرینی و ملاحت، گاهی هم نه چندان شیرین و ملیح، ولی به هر حال با نوعی وقار بیش از حد موقّرانه و رفتار بیش از حد انزواجویانه، بر تمام امور تسلط داشت. مرد در چنین محیطی، بعدها دچار نوعی افسردگی شدید می‌شود و کارش به بیمارستان می‌کشد. پزشکان با نهایت هوشیاری و هوشمندی اجازه نمی‌دهند زنش با او ملاقات کند، ولی به پسرش اجازه می‌دهند. او به پسرش گفته بود: «راستش برای اولین بار در زندگی‌ام احساس راحتی و خوشحالی می‌کنم.» این حرف از زبان یک بیمار افسرده بستری در بیمارستان، متناقض به نظر می‌رسد، ولی کاملاً واقعیت دارد. این اولین بار بود که او احساس می‌کرد آزاد است، چه با افسردگی و چه بدون افسردگی! این بهترین اتفاقی بود که ممکن بود برایش پیش بیاید تا از شرّ همسرش رها شود. اما چنین بیماری، هنگامی که از نظر

پزشکی، حالش خوب شود و به خانه برگردد ـ بنگ! ــ دوباره زندانی می‌شود و دیگر نمی‌تواند شرایط زندگی‌اش را تحمّل کند.

تأثیر شکل‌دهنده اجتماع و فرهنگ

نظر فروید این بود که منشأ یا تکوین نوع خاصی از تشخیص موقعیت، اعم از پذیرندگی دهانی، آزاردهندگی دهانی یا مقعدی، در این واقعیت نهفته است که قوای شهوانی در یکی از نواحی شهوت‌زا، تثبیت شده است. به عبارت دیگر در مسیر رشد کودک، شهوت جنسی به وسیله نوعی تقدیر خاص از پیش تعیین شده جنسی، روی یک ناحیه شهوت‌زای بدن تثبیت می‌شود، یا به صورت تصعید(والایش) و یا واکنشی علیه میل جنسی او بروز می‌کند.

به اعتقاد من تثبیت بر نواحی شهوت‌زای بدن، یک وضعیت ثانویه است، نه یک وضعیت اولیه. بشر در فرآیند یکسان‌سازی جهان، امکانات چندانی را در اختیار ندارد. یا منِ انسان می‌توانم همه چیز را با حالتی انفعالی دریافت کنم، یا می‌توانم آنها را به زور بگیرم و یا می‌توانم با احتکار و ذخیره‌سازی، آنها را داشته باشم. البته فکر می‌کنم یک امکان دیگر هم وجود دارد که آن را در کتاب **انسان برای خویشتن** [۱۹۴۷] آورده‌ام و آن هم اینکه منِ انسان می‌توانم چیزهایی را با مبادله یا تولید به دست بیاورم. امکان دیگری وجود ندارد و این در درجه اول به ماهیت جامعه و فرهنگ و در درجه دوم به شخصیت والدین ـ منظورم سرشت و ذات کودک نیست ـ بستگی دارد و این برمی‌گردد به اینکه کدام یک از این خلق و خوها در فرد شکل بگیرد و یا درون‌سازی شود،

اما در درجه سوم، نواحی شهوت‌زای بدن و تثبیت یا عدم تثبیت بر آنها هم حقیقتی است، ولی این در واقع پیامد قضیه است نه علّت آن.

من واقعاً از طریق مطالعه رشد میل شهوانی، به مفهوم شخصیت یا ساختارهای دیگر نرسیده‌ام، بلکه از طریق خلق و خوی والدین و آنچه که آن را شخصیت اجتماعی می‌نامم، به مفهوم شخصیت دست یافته‌ام. منظور من از شخصیت اجتماعی، آن شخصیتی است که جامعه تولید می‌کند، زیرا جامعه به افراد نیاز دارد و کاری می‌کند که افراد تمایل پیدا کنند همان کاری را انجام بدهند که ناچارند. مثال ساده‌ای می‌زنم: در قرن ۱۹، شما به آدم‌هایی نیاز داشتید که پس‌انداز کردن را دوست داشته باشند، چون در آن دوران، جامعه به انباشت سرمایه نیاز داشت و بنابراین باید افراد را به‌گونه‌ای هدایت می‌کرد که پس‌انداز را ارزش تلقی کنند و تمایل به این کار داشته باشند؛ بنابراین چه از طریق آموزش، چه با الگوگیری از والدین و دخالت در شیوه‌های تربیتی کودکان، این نوع شخصیت اجتماعی که ما آن را شخصیت انباشت مقعدی می‌نامیم، ایجاد شد. امروزه شما به آدم‌هایی نیاز دارید که پول خرج کنند، بنابراین افرادی پذیرا و دریافت کننده و بازاریاب تربیت می‌کنید و به آدم‌هایی نیاز دارید که همه چیزشان را بفروشند و در بازار حضور داشته باشند. کمی به یک اظهار نظر ساده‌ای که این روزها همه مردم بیان می کنند، دقت کنید. این روزها آدم‌ها به جای جمله: «حرفی را که می‌زنی باور نمی‌کنم.» می‌گویند: «خریدار حرف تو نیستم.» همین جمله نشان می‌دهد که آدم‌ها حتی اگر کاملاً آگاهانه هم این حرف را نزنند، ناخودآگاهانه می‌دانند که حتی مبادله آرا و عقاید هم، تابعی از یک نوع بازار است و انسان فکر و اندیشه‌ای را یا می‌خرد یا نمی‌خرد.

جهت‌یابی و تشخیص موقعیت رفتاری مورد نظر فروید و من، از جنبه تشخیص نشانگان‌ها(سندرم‌ها)، با یکدیگر موازی هستند، یعنی با یکدیگر نقطه مشترکی ندارند، البته این موازی بودن از نظر توضیح تکوینی آنها نیست. من در نوشته‌هایم این نکته را روشن نکرده‌ام که این موازی بودن را در کجا می‌بینم و در کجا نمی‌بینم، چون تا چندین سال اخیر، موضوع برای خودم هم روشن نبود.

وقتی می‌شنوم که می‌گویند من روی فرهنگ تکیه می‌کنم، ولی فروید این کار را نمی‌کند، احساس می‌کنم به فروید ظلم شده است، چون او هم بر فرهنگ تأکید دارد، اما بین آرای من و او تفاوت عمده‌ای وجود دارد.. از نظر فروید، فرهنگ یک موضوع کمّی و کم و بیش مربوط به تمدن است، یعنی او فرهنگ را کم و بیش عامل سرکوب شدید غریزه جنسی می‌داند، در حالی که فرهنگ از نظر من یک مسئله کمّی و سرکوب غریزه جنسی نیست، بلکه امری کیفی است، یعنی به اعتقاد من، این ساختار متفاوت هر جامعه است که انسان را می‌سازد، شکل می‌دهد و رویه‌های انسانی را بنا می‌نهد. به عبارت دیگر من فکر می‌کنم ما آن چیزی هستیم که ضرورت‌های جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، ایجاب می‌کند و به همین دلیل، تحلیل ساختار ویژه هر جامعه‌ای، اعم از جامعه فئودالی یا سرمایه‌داری قرن نوزدهم یا سرمایه‌داری قرن بیستم و یا جامعه برده‌داری یونان، برایم از اهمیت بالایی برخوردار است. در مورد شخصیت که به نظر من در جامعه شکل می‌گیرد، اصول ضروری و اصیلی که انواع شخصیت‌ها را شکل می‌دهند برای من اهمیت دارند، نه شهوت جنسی و رشدی که بر اساس رویدادهای خاصی که به نوعی به نواحی شهوت‌زای بدن ارتباط پیدا می‌کنند، صورت می‌گیرد.

من روی تحلیل ساختار ویژه هر جامعه تأکید می‌کنم و این کاری است که فروید نمی‌کرد. از این نظر انتقادی بر او وارد نیست، چون در این زمینه آموزش ندیده بود، ولی هورنی[1] و سولیوان هم به این مسئله توجه نداشتند، چون به تحلیل جامعه علاقمند نبودند. آنها فقط به نوعی تأثیر فرهنگی علاقه داشتند که به نظر من چندان صحیح نیست. هورنی به مسائل خاصی اشاره می‌کند که مختص جامعه مدرن است، ولی از دیدگاه من، هنوز هم مسئله مهم این است که باید روان‌کاوی را با تحلیلی جدی و علمی از ساختار اجتماعی ترکیب کنیم. علاقه شدید آدم‌ها به قالبی کردن وضعیت‌های اجتماعی و فرهنگی را می‌توان از روی رفتارهای جنسی مردم تصویر کرد. انسان معاصر، هر چیزی را بلافاصله مصرف می‌کند و از همین رو در مورد مسئله جنسی هم دنبال همین روش است. این، بخشی از گرایش جوامع مدرن است. شما در زندگی چیز دیگری غیر از مصرف ندارید و جامعه هم **ظاهراً** از این بابت در معرض خطر قرار نمی‌گیرد. در برابر این گرایش، همه آرای انتقادآمیز، همه اعتراضاتی که علیه این شیوه‌های غیرانسانی زندگی کردن صورت می‌گیرند، با بروز عظیم هیجانات جنسی، تضعیف می‌شوند.

روابط جنسی خارج از چهارچوب ازدواج آسیب‌رسان هستند، اما من در اینجا در باره این نوع روابط سخن نمی‌گویم، بلکه نگرانی من از شیوع نوعی ارضای غریزه جنسی است که با هیچ نوع احساسات عمیق یا رابطه معنادار یا آشنایی و صمیمیت **انسانی** همراه نیست و رشد و آرامش روانی هم به دنبال ندارد.

من نمی‌گویم رابطه جنسی **اشکالی دارد**، چون این غریزه به نوعی جلوه زندگی است، نه نشانه مرگ. به نظر من وجود رابطه معنادار و

1. Horney

عمیق عاطفی که منجر به رابطه جنسی سالم می‌شود، قطعاً هزار بار بهتر از نفی ریاکارانه و سرکوبگرانه غریزه جنسی در قرن نوزدهم است که عوارض و اختلالات جنسی خطرناکی را به دنبال داشت، منتهی هنگامی که در باره رابطه جنسی سخن می‌گویم، در واقع دارم درباره رشد روانی انسان از منظری وسیع‌تر حرف می‌زنم و منظور من نوعی رابطه جنسی است که در آن تصادفی بودن، صمیمی نبودن و جدی نبودن، نقشی ندارد، در حالی که روابط جنسی امروزی متاسفانه عاری از این ویژگی‌ها هستند و عنصر ناپایداری و تصادفی بودن، در آنها نقش اصلی را دارد. به همین دلیل هم هست که به‌رغم آزادی‌های جنسی در سراسر دنیا، خبری از آرامش و زیبائی در این گونه روابط نیست. این نوع رابطه‌ها که اینک شیوع خطرناکی پیدا کرده‌اند، در قرن نوزدهم، امتیاز و تشخص ویژه طبقات بالای اجتماع انگلستان محسوب می‌شدند. بعدها طبقات بالای جوامع دیگر نیز این لجام گسیختگی جنسی را امتیاز ویژه خود تلقی کردند و متاسفانه این تلقی را به‌تدریج به طبقات متوسط شهری جوامع نیز تسری دادند.

بعضی‌ها تصور می‌کنند این نوع زندگی جنسی را نسل جدید اختراع کرده است. آنها گویی طبقه بالای انگلستان را فراموش کرده‌اند که سال‌های سال است این نوع زندگی را برای خود انتخاب کرده است. اگر شما توصیفاتی را که از مهمانی‌های طبقات بالای انگلستان وجود دارد، خوانده باشید، متوجه می‌شوید که مهم‌ترین مشکل و دغدغه میزبان در میان طبقات اشرافی این بود که در قصر خودش که ۶۰ تا ۱۰۰ اتاق داشت، مهمانانش را چگونه در اتاق خواب‌ها اسکان دهد که مشکلی پیش نیاید. شما اگر کتاب جنی[1] را درباره مادر چرچیل خوانده

1. Jennie

باشید، متوجه می‌شوید که مادر چرچیل[1] عادت داشت با مردهایی رابطه برقرار کند که به درد آینده پسرش می‌خوردند. چرچیل چنین مطلبی را هرگز بیان نکرد و یا در خاطراتش نیاورد، ولی این را خوب می دانست که مادرش برای موفقیت او چه کرده است و هرگز هم شبهه‌ای را در باره مشروعیت یا اخلاقی بودن یا نبودن این رفتارها مطرح نکرد، بنابراین، این شیوه تفکر درباره روابط جنسی، موضوع جدیدی نیست، بلکه امروزه مشاهده می‌کنیم که رسوم قبلی طبقات بالای اجتماع به طبقات متوسط یا پایینی هم نفوذ کرده و به صورت الگوی فرهنگی جامعه درآمده است.

پویایی‌شناسی رشد روانی و آزادی انسان

اوسوالد اسپنگلر[2] در کتاب *Abendlande des Untergang* می‌نویسد که غرب سقوط خواهد کرد و بر اساس ناموس طبیعت، فرهنگ مغرب زمین، تخریب خواهد شد، زیرا تفسیر کلی او این است که فرهنگ‌ها حکم یک گیاه را دارند که رشد می‌کنند، می‌پوسند و می‌میرند و هر موجود زنده‌ای، این چنین است. روزا لوکزامبورگ[3] دیدگاه مشئوم خود را به گونه دیگری بیان می‌کند: فقط یک انتخاب داری: یا این، یا آن. انتخاب سومی وجود ندارد.

تفاوت نگاه اسپنگلر و لوکزامبورگ به تاریخ این است که انسان نباید فقط به یک پاسخ بسنده کند، بلکه دو نوع امکان برای انسان وجود دارد.

---

۱. این مطلب مربوط به فرهنگ غلط غرب است که مرسوم بوده و با فرهنگ غنی ایرانی همخوانی ندارد. (مترجم)

2. Oswald Spengler
3. Rosa Luxemburg

یکی آنکه فقط به یک پیامد بیندیشد و اینکه هر تلاشی هم بکند، فقط به یک نتیجه ممکن وجود می‌رسد و به این سرانجام، تسلیم شود و یا به این بیندیشد که راه‌های متعددی وجود دارند و ضرورتی ندارد که تنها به یک پاسخ بسنده کنیم. این نوع نگاه، نه تنها نسبت به تاریخ و سرنوشت جوامع که در مورد تک‌تک زندگی افراد هم مصداق دارد.

در مورد یک فرد، دست کم از جنبه نظری، به‌ندرت می‌توان گفت که تنها پاسخ و راه حل همین است و بس. فرد ممکن است رشد کند و یا در نگاهی کلی‌تر، حتی ممکن است از نظر روانی از بین برود. در هر دو حالت، هر چه پیش آید، انسان از قدرت نسبی بالائی برخوردار است. پسربچه‌ای را در نظر بگیرید که در یک خانواده درست و حسابی در نیویورک بزرگ شده است. او در پنج سالگی با پسر سیاه‌پوستی بازی می‌کرد و او را خیلی دوست داشت. این رابطه برای او بسیار طبیعی بود و هنوز متوجه تفاوت‌های خودش با آن پسر نشده بود، تا بالاخره یک روز مادرش با لحن شیرین و ملیح مادران عصر جدید به او می‌گوید: «جانی[1]! راستش را بخواهی من می‌دانم که این پسر به اندازه خود ما خوب است. او پسر خوبی است، ولی راستش همسایه‌های ما این را نمی‌فهمند و واقعاً خیلی بهتر است اگر تو با او بازی نکنی. راستش می‌دانم که تو از این حرف من خوشت نمی‌آید، ولی اگر به حرفم گوش کنی، امشب تو را به دیدن سیرک می‌برم.» البته شاید مادری این‌قدر هم واضح حرفش را نزند و نگوید که بردن پسربچه به سیرک، در واقع یک جور رشوه است برای اینکه او با یک پسربچه سیاه‌پوست همبازی نباشد. شاید هم بگوید که برای او چیزی خواهد خرید.

---

1. Johnny

جانی کوچولو ابتدا اعتراض می‌کند و می‌گوید: «نه! من این پسر را دوست دارم!»، ولی سرانجام دعوت به سیرک را می‌پذیرد. این اولین اشتباه اوست: اولین شکست او. اینک چیزی، انسجام فکری و نظام اراده او را در هم شکسته است. اگر او را با شطرنج‌باز مقایسه کنیم، متوجه می شویم که او اولین حرکت اشتباه خود را انجام داده است.

بیایید ده سال دیگر را در نظر بگیریم که جانی عاشق یک دختر می‌شود. او واقعاً عاشق دختر است، اما دختر متعلق به خانواده فقیری است که هیچ تناسبی با خانواده او ندارد. پدر و مادر جانی فکر می‌کنند او دختری نیست که به درد پسرشان بخورد و باز هم شیوه مدرنی را انتخاب می‌کنند، و نه شیوه‌ای را که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به کار می‌بردند.آنها به جانی می‌گویند: «او دختر جذابی است، ولی راستش شما دو تا پیش‌زمینه‌های متفاوتی دارید و آدم‌ها برای اینکه با یکدیگر خوشبخت بشوند، باید پیش‌زمینه‌های خانوادگی مشابهی داشته باشند..البته تو کاملاً آزادی که با او ازدواج بکنی یا نکنی. این مسئله کاملاً به خودت بستگی دارد، ولی راستش را بخواهی می‌توانی برای یک سال به پاریس بروی و در آنجا کاملاً درباره این موضوع فکر کنی. بعد که از پاریس برگشتی، اگر هنوز تصمیم داشتی با او ازدواج کنی، این کار را بکن.»

جانی قبول می‌کند. این دومین شکست اوست که البته بعد از اولین شکست و شکست‌های کوچک متعددی از همین نوع، قبولش برای او آسان‌تر هم شده است. او را خیلی راحت می‌شود خرید. عزت نفس، غرور، شأن و احساس «خود بودن» او از بین رفته است. پیشنهادی هم که به او شده، صورت عقلایی و منطقی داشته و چون به این شکل بوده که: «تو کاملاً آزادی که با او ازدواج کنی یا نکنی و یا به پاریس بروی.»

کاملاً اغواکننده هم بوده است، ولی در همان لحظه‌ای که او بلیط پاریس را می‌پذیرد، بی‌آنکه بداند، دختر را ترک کرده است. او متقاعد شده که هنوز او را دوست دارد و با او ازدواج خواهد کرد. در سه ماه اول عاشقانه‌ترین نامه‌ها را از پاریس برای دختر می‌نویسد، ولی ناخودآگاه می‌داند که با او ازدواج نخواهد کرد، چون رشوه پدر و مادرش را پذیرفته است.

به مجرد اینکه رشوه را پذیرفتید، باید تسلیم شوید. در اینجاست که اصل دوم اخلاقی مطرح می‌شود و آن هم اینکه باید صادق باشید. شما نمی‌توانید رشوه‌ای را بپذیرید، مگر آنکه همه چیزتان را بدهید، وگرنه می‌میرید. جانی در پاریس با دخترهای دیگری آشنا می‌شود و اتفاقات زیادی پیش می‌آیند. بعد هم او به این نتیجه می‌رسد که آن دختر را آن‌قدرها هم دوست نداشته و عاشق دخترهای فراوان دیگری می‌شود و با وجدانی که کمی احساس گناه می‌کند، برای آن دختر توضیح می‌دهد که دیگر دوستش ندارد. البته انجام این جور کارها حالا دیگر برای او کاری ندارد، چون مدت‌هاست که کمتر و کمتر برای او نامه نوشته است، بنابراین، انتقال از حالتی به حالت دیگر، ناگهانی و شوک‌آور نبوده است. شاید در این مرحله، دختر آن‌قدر عاقل باشد که همه چیز را به‌تدریج فهمیده باشد و برایش بنویسد که از نظر او مسئله‌ای نیست.

جانی آماده فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان است. سئوال او از خودش این است که واقعاً می‌خواهد چه کار کند. پدرش وکیل بسیار موفقی است و دوست دارد که پسرش هم وکیل بشود. دلایلش هم کاملاً روشن است. راستش جانی از بچگی، به معماری خیلی علاقه داشت، بنابراین اصرار می‌کند که باید مهندس معماری شود. در اینجاست که پدر تصویری را جلوی چشم پسرش نقاشی می‌کند و به او می‌گوید که بیماری قلبی دارد و ممکن است به‌زودی بمیرد و اگر این‌طور بشود، چه

کسی از مادر مراقبت خواهد کرد؟ هرچه باشد، بعد از آن همه کاری که پدر برای او کرده ـ آن سفر پاریس و باقی قضایا ـ نمک‌نشناسی است اگر پدر را به امان خودش رها کند و همه آرزوهایش را به باد بدهد. پدر خیلی ناراحت خواهد شد و از این گذشته، اگر مهندس معمار بشود، مگر چقدر پول درمی‌آورد، در حالی که موقعی که صاحب ورئیس دفترش بشود، درآمد فراوانی خواهد داشت.

پسر نوعی نمایش جنگی مختصر، اما در حال عقب‌نشینی را بازی می‌کند، ولی سرانجام تسلیم می‌شود. شاید پدر در این مرحله برای او یک ماشین اسپورت بسیار خوشگل هم بخرد. هر چند تا به حال پسر نزد خود اعتراف نکرده که با رشته‌هایی که به پدرش وصل است و هیچ وقت هیچ یک نگفته‌اند این کارها در واقع نوعی رشوه دادن و رشوه گرفتن است. (در سیاست هم کسی طبق یک نوشته اعتراف نمی‌کند که رشوه داده است، هرچند این اتفاق می‌افتد که: «من به شما صدهزار دلار می‌دهم تا به این قانون رأی بدهید.» صدهزار دلار داده می‌شود و هم دهنده و هم گیرنده کاملاً می‌فهمند که چرا پول را داده‌اند و چرا گرفته‌اند.) در اینجاست که پسر جوان یکسره از دست می‌رود. او خودش را کاملاً فروخته، همه عزّت نفسش را از دست داده، همه غرورش را گم کرده و همه شأن و شخصیت خود را نابود ساخته، چون کاری را انجام داده که دوست ندارد و بقیه زندگی‌اش را هم صرف کارهایی خواهد کرد که دوست نخواهد داشت و احتمالاً با زنی ازدواج خواهد کرد که عاشقش نیست، از کارش احساس کسالت و دل‌زدگی خواهد کرد و الی آخر.

او چگونه گرفتار این وضعیت شد؟ البته به وسیله یک رویداد ناگهانی نبود، بلکه به وسیله یک سلسله رویدادهای کوچک و یا اشتباهاتی بود که پشت سر هم مرتکب شد. در آغاز آزادی زیادی

داشت، ولی به‌تدریج آن را از دست داد تا جایی که اساساً دیگر چیزی به نام آزادی برایش باقی نماند.

آزادی چیز نیست که ما داشته باشیم. در دنیا چیز زیادی به نام آزادی وجود ندارد. آزادی کیفیتی از شخصیت ماست: ما کم و بیش آزادیم که در برابر فشار مقاومت کنیم، کم و بیش آزادیم که کاری را که دوست داریم انجام بدهیم و خودمان باشیم. آزادی همیشه با چالش بیشتر و کمتر شدنش همراه است. شاید بگویید که این مرد جوان به یک جایی رسید که همه امیدهایش را از دست داد، هرچند انسانی حتی اگر به این نقطه هم برسد، همیشه این امید وجود دارد که یک اتفاق، یک اتفاق خارق‌العاده‌ای که به‌ندرت در زندگی انسان روی می‌دهد، اتفاقی که ضرورتی ندارد انسان زندگی‌اش را به خاطر آن به خطر بیندازد و حتی در سن سی، چهل یا پنجاه، به‌کلی زندگی انسان را از این رو به آن رو کند، پیش بیاید؛ ولی هر کسی که برای چنین اتفاق نادری منتظر می‌ماند، وقتش را تلف می‌کند، چون احتمال وقوع آن بسیار نادر است.

۶

عوامل منجر به تأثیر درمان

تاثیر روان‌کاوی درچه عـواملی نهفتـه اسـت؟ از نظـر مـن، بـه طـور خلاصه در سه عامل: (۱) افزایش آزادی به هنگـامی کـه فـرد مـی‌توانـد چالش‌های واقعی خود را بفهمد و ببیند. (۲) افزایش انرژی روانـی پـس از آزادسازی آن از چنگ سرکوب و مقاومت. (۳) آزادسازی کوشش‌های درونی برای سلامتی.

(۱) تأثیر درمان روان‌کاوی ابتدا بر اساس افزایش آزادی‌ای اسـت کـه فرد به هنگام دیدن و فهمیدن چالش‌های واقعی خود به جای چالش‌های تخیّلی احساس می‌کند. چالش واقعی یک زن (شـبیه بـه آنچـه کـه بعـد درباره‌اش خواهم گفت) می‌تواند برای مثال این باشد که او قـادر نیـست آزاد باشد. چالش تخیّلی او این است: باید به زندگی بـا شـوهرش ادامـه بدهد یا از او طلاق بگیرد؟ این چالش واقعی او نیست، چون قابـل حـل نیست. او چه با شوهرش بماند، چه بـه زنـدگی بـا او ادامـه ندهـد، آدم بدبختی خواهد بود. تا زمانی که او انسان آزادی نباشد، همچنان بـدبخت باقی خواهد ماند. او تا زمانی که گرفتار مـشکل خـاص خـودش باشـد،

نتواند از زندگی‌اش سر در بیاورد، چالش حقیقی زندگی خود را که فقدان آزادی و نبود ارتباط واقعی با دنیا و هستی و بی‌علاقگی نسبت به آن است درک نکند و محدوده تنگ‌زیست انسانی و روانی خود را که شامل همه چیزهایی است که به آنها دست نخواهد یافت، تشخیص ندهد، همچنان بدبخت باقی خواهد ماند.

در یک تحلیل ساده: اگر انسان بخواهد با یک کلید عوضی دری را باز کند، هرگز آن را باز نخواهد کرد. اگر فکر می‌کنید کلیدی که در دست دارید، کلید درستی نیست و یا فکر می‌کنید که این کلید به درد نمی‌خورد، هرگز نخواهید توانست دری را باز کنید. شما باید کلید درست را به دست بیاورید. البته هر کسی این جور مثال‌ها را بلد است و همه می‌دانند سئوال اصلی چیست. هنگامی که ریشه تعارض اساساً در جای دیگری است، طرح این پرسش که آیا این کار را بکنم یا آن کار را، گرفتار شدن در یک «شبه چالش» است. در این زمینه، مثال‌های فراوانی را می‌توان در زندگی خود یا سایرین، به‌خصوص بزرگسالان پیدا کرد. پدر و مادرها هم همیشه مثال‌های خوبی هستند، چون آنها طولانی‌تر از شما زندگی‌کرده‌اند و می‌توانند بینش صمیمانه‌ای درباره زندگی‌هایشان به شما بدهند(البته اگر دلتان بخواهد که این تجربه‌ها را بشنوید)، آن وقت خواهید دید که آدم‌ها چقدر وقت صرف مسائل غلط می‌کنند و سعی دارند به سئوالاتی پاسخ بدهند که اصلاً جواب آنها پیدا نخواهد شد.

این نمونه شاید بتواند تصویر خوبی از آنچه که گفتم باشد: آدم‌ها ازدواج می‌کنند و بعد از سه سال دعوا پیش می‌آید و طلاق می‌گیرند. بعد چه می‌شود؟ مرد یک سال بعد با زنی از همان تیپ قبلی ازدواج می‌کند و این ازدواج هم یک سال بعد به طلاق ختم می‌شود و این قضیه

ازدواج و طلاق آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند تا هم زن، هم مرد از این کار خسته و در ضمن بسیار پیر می‌شوند، البته به شرط آنکه پول کافی برای این همه ازدواج و طلاق برای مدتی طولانی را داشته باشند. اینها تصور می‌کنند مشکل اینجاست که هرگز جفت مناسب خودشان را پیدا نکرده‌اند. آنها هرگز تصورش را هم نمی‌کنند که اشکال اصلی در خودشان است: مشکل اصلی این است که آنها توانایی برای زندگی با فرد دیگری را ندارند و یا قادر نیستند کس دیگری را آن‌گونه که هست، ببینند و در نتیجه همواره جفت نامناسبی را انتخاب می‌کنند. در واقع بیماری خودشیفتگی آنها باعث می‌شود که عاشق زنی بشوند که آنها را به‌شدّت تحسین می‌کند، علاقه زیادی به تسلیم بودن دارد و در عین حال، در عمق وجودش، خودآزار است و در نتیجه در درازمدت، زن بسیار کسل‌کننده‌ای از آب درمی‌آید. ترکیب این زن و مرد، ترکیب بسیار آزار دهنده‌ای است، چون مرد به این دلیل که زن کشته و مرده اوست، عاشقش می‌شود، اما بعد از یک سال می‌فهمد که تسلیم‌پذیری زن، حقیقتاً کسل‌کننده است. در اوایل آشنایی، این تسلیم‌پذیری بسیار برایش دلپذیر است، چون عاملی است که خودشیفتگی او را به‌شدّت ارضا می‌کند، ولی به مجرد اینکه متوجه می‌شود که زن کشته مرده اوست، همین تسلیم‌پذیری، حسابی کسلش می‌کند و دنبال زن جدیدی می‌گردد که او را تحسین کند و این دور تسلسل معیوب همچنان ادامه پیدا می‌کند. تنها راه درمان این است که او متوجه خودشیفتگی خود بشود و بداند چرا و به چه علتی دنبال زنانی است که روحیه تسلیم‌پذیر دارند. فقط در چنین صورتی است که می‌تواند این چرخه معیوب را بشکند.

هنگامی که چنین مردی به روان‌کاو مراجعه و درباره مشکل ازدواجش صحبت می‌کند و می‌خواهد بداند که این مشکل را چگونه

می‌تواند حل کند، تنها پاسخی که می‌توان به او داد این است که: «تو در ازدواج کردن یا نکردن نیست که مشکل داری. مشکل تو از خود توست. مشکل اصلی تو هستی و تا زمانی که ندانی چرا این مشکلات را به وجود می‌آوری، همچنان مشکل‌ساز باقی خواهی ماند و پشت سرهم اشتباه خواهی کرد. اگر توانستی این قضیه را حل کنی، آن وقت می‌توانی به بقیه مشکلاتت هم برسی.» حل کردن مشکلات در جایی غیر از آنجا که مشکلات وجود دارند، کار سیزیف[۱] است. این جور کارها موجب یأس انسان می‌شوند، چون انسان دائماً سعی می‌کند و سعی می‌کند و انرژی زیادی را از دست می‌دهد و به خاطر ماهیت آن مشکل، هرگز هم موفق نمی‌شود. انسان در حین انجام چنین کارهایی، خودش می‌داند که هرگز موفق نخواهد شد، چون اساساً دسترسی به هدف، ناممکن است.

از جنبه نظری، راه حل این مشکل خیلی ساده ، ولی از نظر عملی، آن‌قدرها هم آسان نیست، چون فرد با همه احساسش وارد میدان می‌شود و تلاش می‌کند و تلاش می‌کند، ولی هرگز موفق نمی‌شود. این کار درست مثل این است که شما همه مسائل ریاضی یا مسائل علمی دیگری را جمع‌آوری کنید، اما تصمیم بگیرید با مفروضات غلطی آنها را حل کنید. تا وقتی که مفروضات شما غلط باشند، مسئله حل نمی‌شود و شما هم کلافه و مأیوس می‌شوید. تا زمانی که متوجه نمی‌شوید که دارید تلاش می‌کنید مسئله را طوری حل کنید که جوابش پیدا نشود، فقط بیشتر و بیشتر مطمئن می‌شوید که آدم بی‌دست و پایی هستید، تلاشتان بی‌فایده است، استعداد ندارید و بی‌عرضه هستید و در نتیجه

---

۱. در اساطیر یونان، سیزیف کسی است که سنگی را دائماً از کوهی بالا می‌برد و وقتی نزدیک قله می‌رسد، سنگ رها می‌شود و او تا ابد این کار را ادامه می‌دهد. کنایه از کار بیهوده است. مترجم

عمیقاً ناامید می‌شوید. اما وقتی متوجه اصل قضیه بشوید، به خودتان می‌گویید: «خدایا! مفروضات من غلط هستند. این یک مشکل واقعی است و ایرادش هم اینجاست. کارم سخت‌تر شد، اما فکر می‌کنم می‌توانم از پس آن بربیایم.» و این یک شروع تازه و یک زندگی تازه برای شماست، چون دارید فکر می‌کنید: «ممکن است هرگز موفق نشوم، ولی دست کم این مسئله‌ای است که می‌توانم روی آن کار کنم. این یک مسئله اساساً غیرقابل حل نیست و باعث نمی‌شود تصور کنم به هیچ دردی نمی‌خورم. سعی می‌کنم کاری را انجام بدهم و به جای کار روی یک مشکل خیالی، روی یک مسئله معنادار کار می‌کنم.» به نظر من این نحوه تفکر، به خودی خود آزادی، انرژی و اعتماد به نفس بیشتری را به ارمغان می‌آورد که بسیار مسئله مهمی است و موجب می‌شود انسان به جای دیدن چالش‌های خیالی، چالش‌های حقیقی زندگی را ببیند و درک کند.

(۲) نکته مهم این است که هر احساس سرکوب شده‌ای برای زنده ماندن، به انرژی فراوانی نیاز دارد. بگذارید مطلب را به شکل ساده‌تری بیان کنم: مقاومت، انرژی زیادی می‌طلبد. این انرژی درست مثل وقتی که ما بخش قابل ملاحظه‌ای از درآمد ملی‌مان را صرف تهیه تسلیحات نظامی می‌کنیم، دور ریخته می‌شود و هدر می‌رود. هنگامی که بار سرکوبی را از روی دوشتان برمی‌دارید، وقتی که سعی می‌کنید خود را از شرّ مقاومت خلاص کنید، این انرژی در اختیار شما قرار می‌گیرد و نتیجه آنکه انرژی‌تان افزایش پیدا می‌کند و آزادتر می‌شوید. به قول اسپینوزا[1]، حتی می‌توانیم بگوییم که تقوا و شادمانی و لذت ما هم بیشتر می‌شود.

---

1. Spinoza

(۳) سومین نکته‌ای که می‌خواهم به آن اشاره کنم، احتمالاً مهم‌ترین آنهاست. اگر من همه موانعی را که بر سر راه من قرار دارند و نمی‌گذارند با حقایق و واقعیت‌ها روبرو شوم، بردارم، نیروهای درونی من برای سالم بودن شروع به کار می‌کنند. من این مطلب را نه تنها بر اساس فرضیات و تجربه‌های شخصی خود که بر اساس اطلاعاتی که از دیگران در سطح بسیار گسترده‌ای گرفته‌ام می‌گویم که در هر موجود زنده‌ای، نه فقط عوامل زیستی و حیاتی که عوامل روان‌شناختی هم میل به سمت سلامت و بهبود دارند. در این سخن، هیچ نکته رمزآلودی وجود ندارد. ازنقطه نظر داروین، این قضیه بسیار منطقی است، زیرا سلامتی و بهبود، در واقع در خدمت بقای موجود زنده است. سلامت ذهن به سلامت جسم کمک می‌کند. هر چه انسان‌ها شادتر باشند و احساس بهتری نسبت به زندگی داشته باشند، بیشتر عمر می‌کنند، فرزندان بیشتری خواهند داشت و مولدتر خواهند بود، اما از جنبه بقای زیستی، نکته مهم این است که آنها زنده می‌مانند، ازدواج می‌کنند و بچه‌دار می‌شوند. این یک جنبه بسیار محدود قضیه است و من نمی‌خواهم در این حد باقی بمانم. من در کتاب **آناتومی ویرانسازی انسان** (۱۹۷۳، صص. ۲۵۴-۲۵۹) آورده‌ام که تعداد زیادی از متخصصان مغز و اعصاب، قاطعانه به من گفته‌اند که حتی در ساختار مغز ما، تمایلات خاصی وجود دارند که دقیقاً غریزی نیستند و با وجود این به شکلی فطری عمل می‌کنند و به سمت سلامتی، همکاری و رشد گرایش دارند.

شاید اگر موقعیت‌های اضطراری را به یاد شما بیاورم، قدر این نعمت را بیشتر بدانید که این گرایش فطری سعی دارد بر مشکلات غلبه کند، زنده بماند و رشد کند. در مواقع اضطراری، انسان‌ها ناگهان قدرت‌ها و مهارت‌هایی را از خود نشان می‌دهند که هرگز تصورش را هم

نمی‌کردند. منظورم فقط قدرت جسمانی نیست، بلکه قدرت روانی و حتی توان درک و فهم در همه جنبه‌هاست. دلیلش هم این است که انگیزه زندگی به‌قدری در وجود آدمی نهادینه است وآن‌قدر در ساختار مغزش نقش اساسی را بازی می‌کند که وقتی مسئله مرگ و زندگی در میان می‌آید، انرژی فراوانی در خدمت زندگی قرار می‌گیرد.

یکی از تجربه‌های من در نحوه تفکرم درباره این موضوع، بسیار تعیین کننده بود. من در داوس[1] زنی را می‌شناختم که از سل ریوی رنج می‌برد. این قضیه به سال‌ها پیش برمی‌گردد که هنوز دارویی برای معالجه سل وجود نداشت. این زن بسیار بیمار بود و هر روز هم بیمارتر می‌شد. روزی رسید که پزشک او با متخصصان دیگر مشورت کرد و به او گفت: «ببین! من با بقیه پزشکان هم مشورت کرده‌ام. از نقطه نظر پزشکی دیگر کاری باقی نمانده که من بتوانم برایت انجام بدهم. اینکه زنده بمانی یا نمانی، بستگی تام به خودت دارد.» پزشکان بر اساس فرمول‌های خودشان به این نتیجه رسیده بودند که او خواهد مرد. خب! معمولاً همین‌طور است. چند هفته‌ای گذشت و تغییراتی درسلامتی زن مشاهده شد که از نظر پزشکان به معجزه شبیه بود و این زن که به‌شدّت بیمار و درواقع در آستانه مرگ بود، کاملاً بهبود یافت. اگر این پزشکان، مثل اغلب پزشکانی که نیّت خیر هم دارند، به این بیمار گفته بودند: «خب! امیدت را از دست نده. همه چیز درست می‌شود.»، قطعاً او را کشته بودند، چون همین جمله باعث می‌شد که او عزمش را برای به کارگیری همه نیرو و توانش برای زنده ماندن جزم نکند.

مثال دیگری می‌زنم. به السا گیندلر[2] در برلین اشاره می‌کنم که تمرینات به کارگیری حواس بدن را اختراع کرد. چه شد که او به این

1. Davos
2. Elsa Gindler

اختراع رسید؟ او از سل رنج می‌برد و پزشکان به او گفته بودند: «اگر به آسایشگاه داوس نروی و تحت درمان قرار نگیری، خواهی مرد.»، ولی او پول نداشت که به آنجا برود، بنابراین به شکلی بدیع و خلاق، سیستم به کارگیری حواس بدن را اختراع کرد. در این شیوه فعالیت درونی بدن و نوعی موازنه بدنی به کار گرفته می‌شود. او با استفاده از این روش، کاملاً بهبود پیدا کرد و سپس آن را در آلمان، سوئیس و سرانجام در امریکا، آموزش داد. وقتی که پزشکش یک سال بعد او را در خیابان دید، نگاهی به او انداخت و گفت: «پس بالاخره به داوس رفتی؟» و باورش نشد که او حتی یک دقیقه هم درآنجا نبوده است.

نیروی درونی برای سالم بودن و بهبود، هم در تکنیک تحلیلی و روان‌کاوی و هم در زندگی فرد، بدون استفاده از روان‌کاوی، کاربرد دارد. هر نوع تشویق غلط در زندگی، موجب هلاکت و مضرّ است، مگر آنکه بیماری فرد آن‌قدر کشنده باشد که انسان به این نتیجه برسد که گفتن حقیقت، دیگر تأثیری در وضعیت بیمار ندارد، وگرنه اگر من بیماری را «تشویق» و وخامت مسئله را در ذهن او کمرنگ کنم، فقط نابودش کرده‌ام، چون جلوی به کارگیری کل انرژی درونی او را برای غلبه بر بیماری گرفته‌ام. در جهت مخالف، هرچه واضح‌تر و جدی‌تر وضعیت را برای فرد توضیح بدهم و راه چاره‌های مختلف را بیان کنم، انرژی درونی او برای غلبه بر شرایط بحرانی را بهتر بسیج کرده‌ام و احتمال بهبود او را بیشتر فراهم آورده‌ام.

۷

در باره رابطه درمانی

رابطه بین تحلیل‌گر و تحلیل‌شونده

برای توضیح درباره تعامل، کافی نیست که رابطه بین تحلیل‌گر و تحلیل‌شونده را توصیف کنیم، چون بین یک نگهبان زندان و یک زندانی هم نوعی تعامل وجود دارد. اسکینر[1] در کتاب **ماورای آزادی و شأن** (۱۹۷۱) تا آنجا پیش رفته که می‌گوید آن کسی هم که شکنجه می‌شود، به اندازه کسی که شکنجه می‌کند، بر او کنترل دارد، چون با فریادهای دردی که می‌کشد، به شکنجه‌گر می‌گوید که از چه شیوه‌هایی استفاده کند. اگر بخواهیم این مفهوم را به شکلی انحرافی بیان کنیم، می‌توانیم بگوییم که از جهتی حق با اسکینر است، ولی این حرف، فوق‌العاده مسخره و پوچ است، چون در واقع شکنجه‌گر بر قربانی خود تسلط دارد و بین آنها هم نوعی تعامل وجود دارد، اما این تعامل تا آنجا که به این

---

1. Skinner

قضیه برمی‌گردد که چه کسی دیگری را کنترل می‌کند، مسئله‌ای جزئی و بی‌اهمیت است.

من نمی‌خواهم شرایط خانوادگی را با رابطه بین شکنجه کننده و شکنجه شونده مقایسه کنم، ولی به این نمونه جدی اشاره می‌کنم تا مفهوم تعامل را مطرح سازم. کاملاً صحیح است که در همه این موارد، تعامل وجود دارد، ولی در هر تعاملی باید پرسشی را مطرح کرد و آن اینکه: در این تعامل چه کسی قدرت دارد که به دیگری زور بگوید؟ آیا این یک تعامل برابر است یا تعامل نابرابر که یکی نمی‌تواند در سطحی برابر با دیگری بجنگد؟ تعریف جامعه‌شناسانه و آکادمیک تعامل، خطر بزرگ‌تری را در خود دارد و آن هم اینکه به شکلی کاملاً فرمالیستی، تعامل را رابطه تأثیر و تأثّر بین دو نفر می‌داند.

در قضیه تعامل، باید تکلیف را معلوم کرد که آیا کیفیت تعامل به برابری نیروی طرفین بستگی دارد و یا در این رابطه، یکی هست که زور بیشتری دارد و می‌تواند طرف مقابل را وادار کند که بر اساس خواسته‌های او عمل کند. تعریف‌های کلاسیکی برای پاسخ به این سئوال در قراردادهای بین‌المللی و ملی وجود دارد، یعنی حتی در عرف حقوقی هم به این اتحاد، قرارداد بین دو طرف برابر و مساوی می‌گویند، ولی واقعیت این است که در این قراردادها **عملاً** همه حقوق، مگر گاهی اوقات به زبان، به طرف مقتدرتر تعلق دارد، منتهی از نظر رسمی، این یک قرارداد است. همین قضیه قدیمی در مورد تجارت هم صدق می‌کند. در قانون رومی‌ها، به این می‌گفتند: *Societas Leonina* یعنی جامعه شیرصفت. در این جامعه، یک شرکت بزرگ، اتحادیه‌ای را درست می‌کند و با شرکت‌های کوچک قرارداد می‌بندد. از نظر حقوقی، انگار دو طرف، یک قرارداد آزادانه را منعقد کرده‌اند، اما در واقع، شرکت

بزرگ، شرکت‌های کوچک را می‌بلعد و کوچک‌ترها ابداً آزادی ندارند. این نوع تعامل به خودی خود دردی را دوا نمی‌کند و کافی نیست. این نوع تعامل بیش از حد رسمی و انتزاعی است. آنچه که در تمام روابط انسانی اهمیت دارد، رابطه نسبتاً آزاد و عاری از قدرت حسادت‌آمیز طرفین است.

از این جنبه، تجربه من با تجربه فروید فرق می‌کند. من در واقع دو نوع تجربه داشته‌ام، چون هم در مؤسسه ارتدوکسی مکتب فروید در برلین درس خوانده‌ام و هم به عنوان یک تحلیل‌گر ارتدوکس مکتب فروید، مدت ده سال تجربه اندوخته و هر روز بیش از پیش از آنچه که تجربه کرده‌ام، احساس نارضایتی داشته‌ام. احساس می‌کردم که در فاصله ساعات درس و روان‌کاوی، به‌شدّت کسل می‌شدم. مهم‌ترین تفاوت خود و فروید را می‌توانم به این شکل شرح بدهم که فروید کل موقعیت تحلیل و روان‌کاوی را یک وضعیت آزمایشگاهی می‌دید و بیمار از نظر او حکم یک شییء را داشت و روان‌کاو هم یک کارمند آزمایشگاه بود که فقط آنچه را که از دهان بیمار درمی‌آمد، تماشا می‌کرد و بعد از آنچه که شنیده بود، همه جور نتیجه‌ای می‌گرفت

و آنچه را که دیده بود، عیناً به بیمار برمی‌گرداند. از این جنبه من کاملاً در برابر دکتر راجرز[1] ایستاده‌ام. من فکر می‌کنم کل قضیه «درمان بیمار- محور» حرف عجیب و غریبی است، چون هر درمانی باید بیمار- محور باشد. اگر روان‌کاو آن‌قدر خودشیفته است که نمی‌تواند بیمار را محور قرار بدهد، واقعاً نباید به این شغل ادامه دهد. من تصور نمی‌کنم درمان بیمار- محور که امری بدیهی است، صرفاً به‌معنای بازتاب چیزهایی باشد که بیمار بیان می‌کند.

1. Dr. Rogers

من چه می‌کنم؟ به حرف‌های بیمار گوش می‌دهم و بعد به او می‌گویم: «ببین! کاری که ما می‌کنیم این است. تو آنچه را که به ذهنت می‌آید، به من می‌گویی. من چیزهایی را که دوست نداری به من بگویی، از تو نمی‌پرسم، چون دلم نمی‌خواهد به تو فشار بیاورم که کارهایی را که دوست نداری، انجام بدهی. احتمالاً در زندگی تو موارد زیادی بوده که مجبورت کرده‌اند کارهایی را انجام بدهی. بسیار خوب! ولی از تو ممنون می‌شوم اگر به من بگویی که چیزی را ناگفته گذاشته‌ای. بنابراین من به حرف‌هایت گوش می‌دهم و در این فاصله پاسخ‌هایی به ذهنم می‌رسند که پاسخ‌های یک ذهن آموزش دیده است، چون من در این زمینه، آموزش دیده‌ام. بنابراین آنچه که تو به من می‌گویی، باعث می‌شود که من چیزهای خاصی را بشنوم و به تو می‌گویم که چه چیزهایی را می‌شنوم، چیزهایی که به‌کلی با آنچه که تو داری به من می‌گویی یا قصد داری بگویی، تفاوت دارند. بعد تو به من می‌گویی که چگونه به پاسخ من واکنش نشان می‌دهی و به این ترتیب، ما با هم گفتگو می‌کنیم. من به تو جواب می‌دهم و تو به من و به این ترتیب جلو می‌رویم.»

من در این قضیه، بسیار فعال هستم، تفسیر نمی‌کنم، حتی از لغت تفسیر استفاده هم نمی‌کنم. من چیزی را می‌گویم که می‌شنوم. بگذارید بگویم که مثلاً بیمار به من می‌گوید که از من می‌ترسد و درباره وضعیت خاصی با من حرف می‌زند و آنچه که من «می‌شنوم» این است که او به‌شدّت حسود است. فرض کنیم که او یک آزارگر (سادیست) دهانی[1] است که شخصیت بهره‌کشانه[2] دارد و واقعاً دلش می‌خواهد هر چیزی راکه دارم از من بگیرد. اگر من این فرصت را داشته باشم که این مسئله

1. Oral-Sadistic
2. Exploitative character

را از رؤیا یا ژست یا بیان صمیمی و راحت او متوجه شوم، به او می‌گویم: «ببین! من از کل حرف‌هایت متوجه شدم که تو واقعاً از من می‌ترسی، برای اینکه دلت نمی‌خواهد بدانم که اگر دستت برسد، مرا یک لقمه چپ خواهی کرد.» من سعی می‌کنم توجه او را به چیزی جلب کنم که تا به حال از آن آگاه نبوده است. نکته‌ای که می‌خواهم در اینجا کاملاً روشن کنم این است که روان‌کاوهایی هستند ـ راجرز از همه بیشتر و بعضی از فرویدی‌ها کمتر ـ که معتقدند بیمار، خودش باید این چیزها را پیدا کند، ولی من فکر می‌کنم این شیوه، فرآیند درمان را فوق‌العاده طولانی می‌کند، در حالی که این فرآیند، به خودی خود به اندازه کافی طولانی و دشوار است. چه اتفاقی افتاد؟ چیزهایی هستند که بیمار، آنها را سرکوب می‌کند و پس می‌زند و برای این کار، دلایل خوبی هم دارد. او نمی‌خواهد از آنها آگاه شود و ازاینکه از آنها آگاه شود، می‌ترسد. اگر من آنجا بنشینم و ساعت‌هاو ماه‌ها و سال‌ها منتظر بمانم تا این مقاومت‌ها شکسته شوند، وقت خودم و بیمارم را تلف کرده‌ام.

من همان کاری رامی‌کنم که فروید در تفسیر رؤیا می‌کرد. رؤیا ممکن است رؤیای بی‌ضرری باشد و با این همه فروید می‌گوید مضر است و این رؤیا می‌گوید که تو قصد داری مرا بکشی. من این کار را با شیوه‌های دیگری هم می‌کنم. من به بیمار می‌گویم که چه چیزی را می‌بینم و بعد مقاومت بیمار را نسبت به آنچه که می‌گویم، تحلیل می‌کنم. اگر مقاومت چندانی از سوی بیمار وجود نداشته باشد، او آن را احساس می‌کند، اما من کاملاً از این واقعیت آگاهم که توجیه یک قضیه، کمک که نمی‌کند، هیچ، در واقع همه چیز را غیرممکن می‌سازد. نکته مهم این است که بیمار بتواند آنچه را که من به آن اشاره می‌کنم، درک کند.

اسپینوزا گفته است آگاهی از حقیقت، به خودی خود چیزی را عوض نمی‌کند، مگر آنکه این آگاهی، تأثیرگذار باشد. این موضوع در مورد همه روان‌کاوی‌ها مصداق دارد. شما ممکن است خودکاوی کنید و به این نتیجه برسید که از افسردگی رنج می‌برید، چون وقتی بچه بودید، مادرتان از شما غفلت می‌کرد. شما این موضوع را می‌فهمید و بعد به این اعتقاد می‌رسید که این احساس تا روز قیامت ادامه دارد و در نتیجه، این آگاهی، ذره‌ای به شما کمک نمی‌کند. ممکن است در این حرف کمی اغراق وجود داشته باشد، ولی شاید کمی کمکتان هم بکند. شما دلیل را می‌دانید، ولی این موضوع مثل جن‌زدگی است و به خودتان می‌گویید، «جن‌زده شده‌ام!» و اگر این کار را سال‌ها ادامه بدهید و تحت تلقین دیگران قرار بگیرید، سرانجام بیمار می‌شوید و واقعاً چنین احساسی را پیدا می‌کنید. در مورد مثالی که گفتم، مادری که فرزندش را طرد کرده است، در ذهن فرزند تبدیل به همان جن می‌شود و حتی اگر دچار افسردگی جدی هم نشود، افسردگی کمتری را احساس خواهد کرد.

برای اینکه بدانیم احساسات سرکوب شده چه هستند، باید آنها را با تمام احساس و نه فقط با تفکر، تجربه کنیم. این نوع تجربه‌ها، تأثیر تسکین‌دهنده بسیار خوبی دارند. در این شیوه قرار نیست کسی توضیح بدهد و بگوید: «این‌طور شد، چون....»، بلکه از احساس واقعی صحبت می‌شود. در شیوه عکس‌برداری با اشعه ایکس از ذهن، گاه عمیقاً احساس می‌کنید که: «حالا دیگر افسرده هستم.» اگر واقعاً چنین چیزی را حس کنید، همین حس، فکر شما را باز می‌کند تا کاری انجام دهید که افسردگی از بین برود و بتوانید به مرحله بعد بروید و احتمالاً احساس کنید که: «من واقعاً عصبانی هستم و با افسردگی‌ام، همسرم را تنبیه خواهم کرد.» از سوی دیگر، فرد ممکن است به‌قدری بیمار باشد و یا

افسردگی‌اش به‌قدری جدی باشد که حتی این شیوه هم نتواند کمکی بکند.

پیش‌شرط‌های روان‌کاوی

برای هر کار روان‌کاوانه‌ای، یک ویژگی مهم ضرورت دارد: شایستگی‌های فرد روان‌کاو. نخستین مهارت یک روان‌کاو، تجربه و درک او از یک انسان دیگر است. بسیاری از روان‌کاوها به این دلیل روان‌کاو شده‌اند که احساس می‌کنند برای رسیدگی به انسان‌ها و ارتباط با آنها، موانع زیادی بر سر راهشان قرار دارد و در نقش یک روان‌کاو، احساس می‌کنند از آنها حمایت می‌شود، به‌خصوص اگر پشت میز نشسته باشند. ولی برای روان‌کاو بودن فقط این جنبه کافی نیست. بسیار مهم است که روان‌کاو از ناخودآگاه خود نترسد و در نتیجه، از گشودن ضمیر ناخودآگاه بیمار هم ترسی نداشته باشد و از این کار، دستپاچه نشود.

این رویکرد، مرا به سمتی هدایت می‌کند که ممکن است شما نام آن را فرضیه انسان‌شناسانه «کار درمانی» من بنامید: در حیطه انسانی چیزی وجود ندارد که برای ما غریبه باشد. همه چیز در من هست. من یک کودک هستم، یک بزرگسال هستم، یک قاتل هستم و یک قدیس هستم. من خودشیفته و ویرانگر هستم. هیچ چیزی در بیمار نیست که من در خود نداشته باشم. و فقط باید تا آنجا که می‌توانم تجربیاتی را که بیمار درباره‌شان با من صحبت می‌کند، از درون خود فرا بخوانم ـ چه تلویحاً چه تصریحاً ـ وفقط اگر این تجربه‌ها در درون من زنده شوند و انعکاس پیدا کنند، می‌توانم بدانم بیمار دارد در باره چه چیزهایی صحبت می‌کند و می‌توانم جوابش را آن‌طور که باید بدهم. و بعد چیز بسیار عجیبی

اتفاق می‌افتد: بیمار این احساس را پیدا نمی‌کند که دارد در باره خودش حرف می‌زند و یا من دارم با او حرف می‌زنم، بلکه احساس می‌کند من دارم درباره چیزی حرف می‌زنم که در هر دوی ما مشترک است. در کتاب عهد عتیق آمده است: «بیگانه را دوست بدار، زیرا تو در مصر بیگانه بوده‌ای و از این‌رو، روح بیگانه را می‌شناسی.» [سفر. ۱۹:۱۰].

انسان تا جایی دیگری را می‌شناسد که هر دو تجربه‌های همسانی را از سر گذرانده باشند. روان‌کاوی شدن چیز دیگری جز این نیست که انسان، وجودش را کاملاً به روی تجربه‌های انسانی خوب و بد بگشاید. اخیراً از دکتر بابر[1] درباره آدولف آیشمن[2] جمله‌ای را شنیدم که برایم جالب بود. او می‌گفت با اینکه با محاکمه آیشمن مخالفت کرده بود، اما هیچ نوع احساس همدلی با او نداشت، چون هیچ تجربه‌ای از آنچه که آیشمن از سر گذرانده بود، در وجود خود احساس نکرده بود. من فکر می‌کنم این غیرممکن است. من آیشمن را در درون خودمی‌بینم، من همه چیز را در درون خود می‌بینم، من همچنین قدیسی را در درون خود می‌بینم، البته با اجازه شما!

اگر من به شکلی حقیقی روان‌کاوی شوم ـ نه اینکه یک آسیب کودکانه یا امثال اینها را کشف کرده باشم ـ معنی آن این است که خودم را کاملاً گشوده‌ام و یک گشودگی دائمی نسبت به همهٔ غیرعقلانی بودن‌های درونم پیدا کرده‌ام و به این ترتیب می‌توانم حال بیمارم را درک کنم. لازم نیست دنبالشان بگردم. آنها همان جا وجود دارند، بنابراین بیمار من تمام مدت مرا روان‌کاوی می‌کند. من بهترین تحلیل روانی همه عمرم را به عنوان یک روان‌کاو داشته‌ام، نه به عنوان یک

---

1. Buber
2. Adolf Eichmann

بیمار، چون زمانی که سعی می‌کنم به بیمار پاسخ بدهم، او را درک کنم و بفهمم که در درون او چه می‌گذرد، باید به درون خود بنگرم و غیرمنطقی‌ترین چیزهایی را که بیمار درباره‌شان حرف می‌زنند، در خود بیابم و بسیج کنم. اگر بیمار ترسیده و من ترس خودم را پس می‌زنم، هرگز حال او را نخواهم فهمید. اگر بیمار یک شخصیت پذیرا دارد و من با اینکه چنین شخصیتی در درون من بوده یا حالا هست، دست کم در اندازه‌ای کوچک، نتوانم آن را بیابم و درک کنم، هرگز وضعیت بیمار را درک نخواهم کرد.

در دوره‌های آموزشی روان‌کاوی، باید تاریخ، تاریخ ادیان، اسطوره شناسی، نمادشناسی (سمبولیسم) و فلسفه که محصولات اصلی فکری بشر هستند، تدریس شوند. امروزه به جای اینها، دانشجو روان‌شناسی می‌خواند و در این رشته، دکترا می‌گیرد. من فکر می‌کنم که این اتلاف وقت است و مطمئنم که بسیاری از روان‌شناسان هم با من هم‌عقیده هستند. دانشجویان فقط به این دلیل که مجبورند، درس‌های موجود را می‌خوانند، وگرنه مدرکی را که از نظر دولت معتبر است، نمی‌توانند بگیرند و آن هم گرفتن گواهی برای کار روان‌کاوی است. در روان‌شناسی آکادمیک که در دانشگاه‌ها تدریس می‌شود، عملاً هیچ چیز درباره انسان از جنبه‌ای که روان‌کاوها با آنها سر و کار دارند و باید انگیزه‌ها و مشکلات و مسائل آنها را درک کنند، تدریس نمی‌شود و در بهترین وضعیت فقط مطالبی درباره رفتارشناسی می‌خوانید که همان‌طور که از اسمش پیداست، موضوعی است که بر درک انسان از افراد بشر تأکید می‌کند و در آن باید درباره رفتار انسان‌ها و اینکه چگونه می‌توان این رفتارها را مدیریت کرد، صحبت می‌شود.

روان‌کاو نباید نسبت به این موضوع، بی‌اعتنا باشد. او باید جهان را همان گونه که هست بشناسد ونسبت به آنچه که اتفاق می‌افتد، نگاه منتقدانه داشته باشد. اگر انسان در باره خودآگاه جمعی و نیروهای حقیقی و تأثیرگذار در جهان، نقدی نداشته باشد، چگونه می‌تواند روان و خودآگاه فردی دیگر را درک و نقد کند؟ من گمان نمی‌کنم که بتواند. من باور ندارم که بشود حقیقت را تقسیم کرد و انسان می‌تواند تصور کند که حقیقت، جزئی از موضوعات شخصی است، اما چشمش را به روی سایر موضوعات ببندد. انسان می‌تواند حقیقت را تا حدودی در موضوعات شخصی ببیند، ولی اگر ذهنش نیمه کور باشد، تمام آن را نمی‌تواند ببیند. اگر ذهن انسان، به‌تمامی بیدار و هوشیار باشد، آن وقت حقیقتاً می‌تواند بفهمد که آیا مسئله‌ای که پیش آمده، فردی است یا اجتماعی؟ زاده شرایط است یا هر چیز دیگری و یا نوعی بازی هنری است؟

انسان باید ذهن منتقد داشته باشد و بفهمد پشت ظواهر، چه حقایقی وجود دارند. من جداً معتقدم که انسان نمی‌تواند یک فرد دیگر را بشناسد، مگر آنکه منقّد باشد و نیروهای اجتماعی‌ای را که این فرد را شکل داده‌اند و او را همانی کرده‌اند که هست، درک کند و بشناسد. تنها دانستن تاریخچه زندگی یک خانواده کافی نیست. برای درک کامل وضعیت یک بیمار هم این کار کافی نیست. روان‌کاو اگر می‌خواهد بیمار را کاملاً بشناسد، باید از کل شرایط اجتماعی که بیمار در آن زندگی می‌کند و تمام فشارهایی که بر او وارد می‌شوند و تمام عواملی که بر زندگی و روح و روان او تأثیر می‌گذارند، آگاه باشد. من جداً معتقدم که روان‌کاوی، اساساً نوعی شیوه تفکر نقادانه است و تفکر نقادانه، حقیقتاً کار بسیار دشواری است، چون در تعارض با منافع انسان قرار می‌گیرد.

هیچ کسی از این نوع تفکر، سود نمی‌برد، مگر آنکه زمانی طولانی سپری شود.

به نظر من تحلیل اجتماعی و تحلیل شخصی را نمی‌توان از هم تفکیک کرد. آنها جزئی از دیدگاه نقادانه درباره واقعیت زندگی بشر هستند. برای رسیدن به درک صحیح‌تری از انسان، شاید بهتر باشد به جای خواندن کتاب‌های روان‌شناسی، قصه‌های بالزاک[1] را بخوانیم. خواندن آثار بالزاک، درک و تحلیل فرد را از ذهن بشر، بسیار بیشتر از تمام متون روان‌کاوی در دنیا بالا می‌برد، چون بالزاک هنرمند بزرگی بود که می‌توانست در باره رفتار انسان‌ها بنویسد و با قدرت نشان بدهد که ارتباط آنها با ثروت و دارایی چگونه است و تا عمق ضمیر ناخودآگاه آنها نفوذ کند و انگیزه‌های حقیقی افراد و روابط درونی آنها را با شرایط اجتماعی موشکافی کند. تمام تلاش و همّت بالزاک صرف این شد که شخصیت مردم طبقه متوسط فرانسه دوران خود را بنویسد. اگر واقعاً به انسان و ضمیر ناخودآگاه او علاقه دارید، کتاب‌های درسی روان‌شناسی را نخوانید، کتاب‌های بالزاک را بخوانید، کتاب‌های داستایوسکی[2] را بخوانید، کتاب‌های کافکا[3] را بخوانید. در آثار آنها خیلی بیشتر از کتاب‌های روان‌شناسی (از جمله کتاب‌های خود من)، درباره روان انسان، چیز یاد می‌گیرید. در این کتاب‌ها گنجینه‌ای از بینش عمیق وجود دارد و این همان کاری است که روان‌کاوی باید در ارتباط با انسان‌ها انجام دهد.

---

۱. انوره دوبالزاک: نویسنده فرانسوی قرن ۱۹، نویسنده کتاب باباگوریو، پایه‌گذار مکتب رئالیسم.

۲. فئودور داستایوسکی:نویسنده روسی، صاحب کتاب‌های جنایت و مکافات، ابله و برادران کارامازوف

۳. فرانتس کافکا: نویسنده چک، صاحب کتاب‌های مسخ، محاکمه و قصر

آنچه که مردم امروز و به‌خصوص روان‌کاوها باید قبل از هر موضوع دیگری یاد بگیرند، تفاوت بین امور موثّق و معتبر با امور ظاهری است. راستش را بخواهید این روزها صحت و اعتبار بسیاری از چیزها به‌شدت تضعیف شده است. اغلب آدم‌ها با واقعیت‌ها و حقایق، بازی درمی‌آورند و این مسئله به یک نوع آشفتگی دیوانه‌وار منجر می‌شود. من فکر می‌کنم اغلب مردم فرق بین امور موثّق و صحیح و امور ظاهری را نمی‌بینند، هر چند این کار را به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهند. شما اغلب با افرادی روبرو می‌شوید که می‌گویند در خواب مردی را در روز روشن دیده و فکر کرده‌اند که او بسیار آدم نازنینی است و او را بسیار دوست داشته‌اند و بعد در خواب دیگری دیده‌اند که همان فرد، یک قاتل یا دزد است. همین تفاوت نشان می‌دهد که فرد در ناخودآگاهش از اینکه آن مرد آدم صادقی نبوده، کاملاً آگاهی داشته است، ولی در خودآگاهش، هنگامی که آن مرد را دیده، از این امر آگاهی نداشته است. البته انسان هیچ وقت فرض نمی‌کند که کسی قاتل است. منظور من هم قاتل واقعی نیست، ولی ممکن است که آن فرد نیّات پلید و مخربی داشته باشد، مگر اینکه خلافش ثابت شده باشد و یا چیزی گفته باشد و یا کلکی زده باشد که چنین تصویری از او در ذهن فردی که آن خواب را دیده، ایجاد شده باشد. مامعمولاً در خواب‌هایمان صداقت داریم و بسیار بیشتر از زمان بیداری، راست می‌گوییم. چرا؟ چون تحت تأثیر وقایع بیرونی نیستیم.

کنار آمدن با بیمار

برای شروع یک رابطه درمانی، باید اعتماد متقابل وجود داشته باشد. اگر بیماری از من بپرسد که آیا به او اعتماد دارم، خواهم گفت: «من در

همین لحظه به تو اعتماد دارم، ولی دلیلی نمی‌بینم که بعداً هم به تو اعتماد کنم و تو هم دلیلی ندارد که به من اعتماد کنی. بگذار ببینیم چه پیش می‌آید و بعد از مدتی که با هم تماس داشتیم، آیا می‌توانیم به هم اعتماد کنیم یا نه.» اگر به او می‌گفتم: «البته که به تو اعتماد دارم!» دروغ گفته بودم. چطور می‌توان از همان ابتدا به کسی اعتماد کرد، مگر اینکه یک فرد فوق‌العاده استثنایی باشد؟ گاهی اوقات، من بعد از پنج دقیقه صحبت با یک فرد، به او اعتماد می‌کنم. گاهی اوقات هم خیلی دقیق می‌دانم که نمی توانم به فردی اعتماد کنم. می‌دانم که این نوع برخورد، خیلی بد است، چون هیچ مبنای تحلیلی و منطقی ندارد.

شروع نکردن روان‌کاوی به خیلی چیزها بستگی دارد. اگر من این حس را داشته باشم که نمی‌توانم به فردی اعتماد کنم، ولی با وجود این احساس می‌کنم در او چیزی هست که می‌توان تغییر داد، به او می‌گویم که واقعاً به او اعتماد ندارم، اما فکر می‌کنم چیزی هست که می‌توان بر اساس آن، کار را شروع کرد. اگر هم نشود این‌طور صریح و رک با بیمار صحبت کرد، سعی می‌کنم دلیلی برای کار نکردن با او ارائه کنم که به او برنخورد و در عین حال متوجه شود به صلاحش هست که به فرد دیگری مراجعه کند.

من هرگز به کسی در دنیا نگفته‌ام و نخواهم گفت که نمی‌تواند تحت درمان روان‌کاوی قرار بگیرد و یا نباید دنبال کمک گرفتن باشد. من عمیقاً معتقدم که هیچ کسی نباید مسئولیت بیان چنین جمله‌ای را به عهده بگیرد. من خدا نیستم و برای یک بشر هم ابداً راهی وجود ندارد که بتواند به صورت قطعی به این نتیجه برسد که دیگر نمی‌شود برای فرد خاصی کاری کرد. این قضاوت و داوری من است که کاری از دستم برای او برنمی‌آید، اما چگونه می‌توانم درباره او حکم قطعی صادر کنم و

بگویم که هیچ کس دیگری هم نمی‌تواند به او کمک کند؟ بنابراین من هرگز مصاحبه یا کار با بیمار را با چنین اظهار نظری تمام نمی‌کنم. اگر متوجه بشوم که در شرایطی هستم که نمی‌توانم با فرد خاصی کار کنم، سعی می‌کنم که او را نزد پزشک دیگری بفرستم. این کار را هم به عنوان یک عذر و بهانه انجام نمی‌دهم، چون عمیقاً معتقدم که باید هر فرصت ممکنی را به بیمار داد و قضاوت من در باره یک بیمار، آن‌قدر کافی و محکم نیست که بشود چنین تصمیم حیاتی‌ای را بر مبنای آن اتخاذ کرد.

از انجا که کاهش وابستگی در روان‌کاوی امر بسیار مهمی است، باید در هر مرحله، میزان را نگه داشت. اگر شما بیماری دارید که نزدیک به اسکیزوفرنی و وابستگی شدید به تحلیل‌گر خود است، به شکلی، بدون اینکه او احساس کند گم شده است، رابطه‌تان را با او مدیریت کنید. اگر هم او آن پیوند غیرقابل شکستن یا بریدن را با تحلیل‌گر خود نداشته باشد- که چنین ویژگی‌هایی را در بسیاری از بیماران پیش- اسکیزوفرنی می‌توان یافت، ممکن است وابستگی شدیدی به مادر یا پدر خود داشته باشد. این لحظه‌ای است که باید بیمار را با این ضرورت روبرو کرد که باید روی پاهای خودش بایستد، هر چند ممکن است خطر فرو ریختن روانی هم وجود داشته باشد. من وابستگی را به این شکل بیان می‌کنم: به‌رغم آنکه شخص ظاهراً سن بلوغ را پشت سر گذاشته، فرآیند دستیابی به هویت فردی اتفاق نیفتاده است.

فروید معتقد بود که با معاینه ومطالعه دقیق اعماق وجود یک فرد، بینش بیمار درباره فرآیندهایی که در عمیق‌ترین لایه‌های وجودش قرار دارند، بالا می‌رود و او را به تغییری در شخصیت خود و یا درمان علائم بیماری هدایت خواهد کرد. مایلم توجه شما را به این واقعیت جلب کنم که این تصور، چقدر خارق‌العاده است، مخصوصاً اگر دنیای معاصر را

ملاحظه کنید ـ و حتی خیلی‌ها سال‌ها پیش هم همین را می‌گفتند ـ که اختصاص دادن وقت زیاد به یک فرد، متناسب با حال و هوای دوران معاصر نیست. از سوی دیگر از آنجا که همه کارها را باید با عجله انجام داد، مهم‌ترین اعتراض به روان‌کاوی، هنوز هم این است که خیلی وقت می‌برد.

تردید نکنید که یک روان‌کاوی بد، حتی‌الامکان کوتاه است، ولی یک تحلیل عمیق و مؤثر باید تا هر زمان که ضرورت ایجاب می‌کند، طول بکشد. طبیعتاً روان‌کاو باید شیوه‌هایی را امتحان کند که بیش از حد ضرورت طول نکشند، ولی این اعتقاد که ارزشش را دارد که صدها و صدها ساعت وقت و توجه روان‌کاو متوجه یک فرد شود، مبین انسان‌دوستی عمیق فروید است. اینکه روان‌کاوی زیاد وقت می‌برد، به خودی خود ایراد آن نیست و اگر کسی این مسئله را به عنوان یک مشکل اجتماعی مطرح کند، مسلماً دست به توجیه زده است. شاید کسانی استدلال کنند که یک بیمار به‌تنهایی لیاقت این همه توجه را ندارد و آن‌قدرها هم آدم مهمی نیست. عده‌ای هم با ارائه یک دیدگاه اجتماعی، این‌گونه استدلال می‌کنند که فقط کسانی که آدم‌های بهتری هستند، باید از این درمان استفاده کنند.

این عقیده که بیمار باید برای درمان پول بپردازد، وگرنه حالش خوب نمی‌شود، برخلاف چیزی است که انجیل می‌گوید که ثروتمندان هرگز به بهشت نمی‌روند. به نظرم این حرف، کاملاً غیرمنطقی است، چون مسئله اصلی این است که فرد چه تلاشی می‌کند، وگرنه اینکه فرد بسیار ثروتمندی، هزینه درمانش را می‌پردازد، در فرآیند درمان او واقعاً چیزی نیست. در واقع آن چیزی که همیشه برای همه مهم است، قضیه کاهش مالیات‌هاست. بنابراین اگر بیماری به روند درمان علاقه نشان ندهد، اعم

از اینکه پول بپردازد یا نپردازد، تأثیری در درمان او ندارد و این نوع توجیه من‌درآوردی است که هر چه یک فرد پول بیشتری بپردازد، زودتر درمان می‌شود، چون در واقع دارد جان‌فدایی بیشتری می‌کند. این هم طرز تفکر انسان‌ها در دنیای معاصر است که تصور می‌شود هرچه برای چیزی پول بیشتری بدهید، ارزش بیشتری دارد و اگر برای چیزی پول ندهید، ارزش آن کمتر است، در حالی که در مسئله روان‌درمانی، اتفاقاً هرچه بیمار، پول بیشتری بپردازد، برای روان‌کاوی ارزش کمتری قائل می‌شود، چون به خریدن خدمات عادت کرده است. این واقعیتی است که آدم‌ها ارزش خیلی چیزها را نمی‌دانند، مخصوصاً اگر پول داشته باشند و بتوانند همه چیز را بخرند، چون انسان قدر چیزی را که برای به دست آوردنش رنجی نبرده و فقط به‌سادگی، آن را خریده است، نمی‌داند.

در ارتباط با گروه درمانی، من بسیار مشکوکم، ولی باید بگویم که هرگز درمان گروهی را انجام نداده‌ام، احتمالاً به این دلیل که حقیقتاً بی‌نهایت از این شیوه بدم می‌آید. من واقعاً از اینکه کسی در برابر ده نفر دیگر از خودش حرف بزند، بدم می‌آید و نمی‌توانم چنین چیزی را تحمل کنم. همچنین به این قضیه شک دارم که اگر کسی نتواند ۲۵ دلار برای روان‌کاوی بپرازد، اما وقتی ده نفر شدند و ۵۰ دلار پرداختند، اوضاع برای هر ده نفرشان عالی خواهد بود.

البته تصور می‌کنم گروه درمانی برای افراد بالغی که حالشان چندان بد نیست و مشکلات و مسائل مشابهی دارند، می‌تواند مفید باشد، چون وقتی آنها می‌بینند مسائلشان مشترک است، ممکن است به یکدیگر کمک کنند و با یک آموزش و راهنمایی خوب، مشکلاتشان کمتر شود و این بسیار چیز خوبی است. ولی من فکر نمی‌کنم بشود گروه‌درمانی را

جایگزین روان‌کاوی کرد. روان‌کاوی یک شیوه فوق‌العاده فردی و شخصی است و گمان نمی‌کنم بشود در گروه‌درمانی از آن استفاده کرد. من از این جنبه، بسیار فردگرا و در عین حال امّل و قدیمی هستم.

به اعتقاد من، جوّی که امروز شاهد آن هستیم باعث می‌شود که محدوده خلوت خصوصی افراد به خاطر وراجی‌های عمومی، هر روز محدودتر شود و نوعی رویکرد ضدانسانی و ضدبشری، رواج پیدا کند. من فکر نمی‌کنم گروه‌درمانی جز در موارد بسیار خاص، شیوه درستی برای روان‌کاوی باشد و به همین دلیل من موارد غیرویژه را توصیه نمی‌کنم. اظهاراتی نظیر اینکه در روان‌کاوی، رابطه تحلیل‌گر و تحلیل‌شونده به صورت مصنوعی ایجاد می‌شود، تأثیری روی من نمی‌گذارد. رابطه عاشقانه بین دو فرد هم ساختگی است، چون آنها در جامعه عشق‌بازی نمی‌کنند و صمیمانه‌ترین اوقات آنها را ده نفر دیگر هم شاهد نیستند. من فکر می‌کنم این نوع توجیهات در دورانی که خلوت انسان‌ها هر روز بیش از پیش از دست می‌رود، فراوانند.

۸

کارکردها و شیوه‌های فرآیند روان‌کاوی

بسیج انرژی‌های ناخودآگاهانه و نشان دادن جایگزین‌ها

بسیج انرژی‌های درونی یک فرد، اصلی‌ترین وظیفه روان‌درمانی است. برای این موضوع مثالی می‌آورم. مرد چهل ساله‌ای نزد من آمد و پرسید: «برای اینکه حالم خوب شود چه شانسی دارم؟» او گرفتار بعضی از نشانه‌های روان‌رنجوری بود، ولی به هر جان‌کندنی بود، زندگی‌اش را می‌گذراند و کار می‌کرد. جواب دادم: «بی‌رودربایستی باید بگویم اگر قرار بود سر این موضوع شرط ببندیم، من شخصاً روی این موضوع که حال شما بهتر شود، شرط نمی‌بستم، چون شما چهل سال با همین مشکلات زندگی کرده‌اید و ظاهر قضیه هم نشان می‌دهد که نه دیوانه شده‌اید و نه مرده‌اید، بنابراین می‌توانید سی سال دیگر هم به همین شیوه زندگی کنید و حالتان هم بد باشد، ولی اگر با این روحیه به دنیا آمده‌اید، دلیل ندارد که باقی عمرتان را هم نتوانید به همین شکل ادامه بدهید. معلوم می‌شود که اوضاع آن‌قدرها هم بد نیست، وگرنه تا به حال تغییر کرده بودید. ولی اگر آدم قوی و بااراده‌ای هستید و عزمتان را جزم

کرده‌اید که واقعاً زندگی‌تان را تغییر بدهید، احتمال درمان شما وجود دارد. من مایلم درمان شما را امتحان کنم، ولی اگر از من می‌پرسید که دقیقاً فکر می‌کنم چقدر احتمال بهبود شما وجود دارد، می‌گویم که احتمال موفقیت ما چندان زیاد نیست.»

به شما می‌گویم اگر قرار است بیماری برای درمان تشویق شود، راهش این است، چون اگر با این حرف شما ناامید و دلسرد شود، بهتر است که اصلاً درمان را شروع نکند، برای اینکه اگر نتواند این واقعیت را هضم کند، معلوم می‌شود که انگیزه کافی برای این کار و قدرت کافی برای بسیج همه نیروهای درونی‌اش ندارد. آنچه گفتم البته در همه موارد مصداق ندارد. افرادی هستند که بسیار ترسیده‌اند، بیش از حد خودبیمارانگار، وحشت‌زده و نگران هستند و اگر شما به آنها چنین حرفی بزنید، چنان دچار وحشت می‌شوند که حتی دیگر نمی‌توانند فکر کنند. در چنین مواردی باید به شکل متفاوتی عمل کنید. من دارم از یک وضعیت کلی صحبت می‌کنم و آنچه که می‌گویم نه فقط در روان‌درمانی که در تمام مسائل زندگی اهمیت دارد. انسان دقیقاً باید ببیند مخاطبش از چه هوش و درکی برخوردار است و حال او چگونه است. اگر کسی از من بپرسد که چرا اغلب آدم‌ها در زندگی زمین می‌خورند، می‌گویم به گمان من دلیلش این است که آنها هیچ وقت نمی‌دانند لحظه سرنوشت‌ساز زندگی‌شان کدام است. مثالی می‌زنم. اگر من در این لحظه تصمیم بگیرم که رشوه‌ای را قبول کنم، سرانجام تبدیل به آدم از دست‌رفته‌ای خواهم شد، چون رشوه‌های بیشتری را قبول خواهم کرد، تسلیم خواهم شد و بالاخره هم با سرشکستگی و بدبختی، خواهم شکست. اگر من اینها را بدانم، همه انرژی‌های درونی خود را بسیج می‌کنم تا یک «نه» بزرگ بگویم و خود را از افتادن در مخمصه‌ای که

قرار است در آن بیفتم، حفظ کنم و این کاری است که خیلی‌ها انجام می‌دهند تا حالشان بد نشود؛ اما خیلی‌ها هم دست به توجیه می‌زنند و می‌گویند: «فقط همین یک بار است، من که بالاخره این کار را می‌کنم. می‌توانم بعد از آن تغییر کنم. چندان مهم نیست.» و به این ترتیب، هرگز لحظه‌ای پیش نمی‌آید که فرد از ماهیت کارش آگاه شود و قدرت لازم برای تغییر کردن را پیدا کند و بالاخره هم زمانی تصمیم می‌گیرد شیوه خود را تغییر بدهد که دیگر فرصتی باقی نمانده است. در چنین مواردی، آدم‌ها اغلب می‌گویند که می‌دانستند می‌خواهند در زندگی چه کار کنند، ولی هرگز فرصتی برای رها شدن و آزادی نداشته‌اند، اما اینها همه حرف است. اگر آنها برای یک لحظه تأمّل می‌کردند که خود را گرفتار چه شرایطی کرده‌اند و چه عاقبتی در انتظار آنهاست، واقعاً فرصتی برای اینکه به شکل کاملاً متفاوتی عمل کنند، وجود داشت، چون آن روزها آن‌قدرها بیمار و شکسته نبودند.

در مورد روان‌کاوی به نظر من بسیار مهم است که تحلیل‌گر به فردی که می‌خواهد تحت درمان قرار گیرد، جایگزین‌های واقعی را به شیوه‌ای بسیار جدّی و نه همراه با طفره رفتن و لکنت بگوید که در انتخاب کلمات و عبارات، دقّت لازم را به خرج می‌دهد و گرفتار این را بگوییم، آن را نگوییم، نشود. اگر بیمار مقاومت می‌کند و نمی‌خواهد شرایط خود را به صورت شفاف ببیند، استفاده از کلماتی که کاملاً شفاف نیستند، فقط منجر به این می‌شود که او چیزی را نشنود، چون نمی‌خواهد بشنود. گاهی اوقات شما باید فریاد بزنید، طوری که او نتواند خود را به نشنیدن بزند و ناچار شود عکس‌العمل نشان بدهد، چون موضوع فوق‌العاده مهم و حساس است.

دلیل اصلی برای آنکه آگاهی فرد از خودش و آگاهی حقیقی از کل شرایطش، شانس تغییر را در او بالا می‌برد این است که همه انرژی‌های درونی خود را برای این هدف به کار می‌گیرد و اگر در درون فرد، دیگر انرژی‌ای نمانده باشد و این انرژی‌ها مرده باشند، عملاً نمی‌شود برای او کاری کرد. هر کسی و مخصوصاً تحلیل‌گرها، بی‌آنکه خود را به حماقت بزنند، باید به وجود چنین انرژی‌هایی در افراد، ایمان داشته باشند. افراد زیادی هستند که این انرژی‌ها در درون آنها ضعیف است. این مسئله ممکن است به خاطر سن باشد و یا به این دلیل که این افراد بارها و بارها شکست خورده‌اند که دیگر امیدی در وجودشان باقی نمانده است احمقانه است که دگم‌اندیشی کنیم و بگوییی چنین فردی برخلاف تمام واقعیت‌های موجود در زندگی‌اش، خلاف آنها عمل خواهد کرد، چون این کار را نخواهد کرد، ولی در مجموع شاید از این نکته آگاه شود که دارد به کجا می‌رود و چه کارهای دیگری می‌تواند بکند که نمی‌کند. این یکی از کارهای بسیار مهمی است که تحلیل‌گر موظف است انجام بدهد.

کمک به فرد تحت روان‌کاوی برای تشخیص گزینه‌های دیگری غیر از آنچه که تاکنون برگزیده است، بخشی از فرآیند روان‌کاوی است. این کار به معنای بیان داروهای ارزشی نیست، بلکه فقط بیان آنهاست. در واقع می‌توان اینها را در هر زمینه دیگری هم بیان کرد. اینها نیروهایی هستند که به فرد کمک می‌کنند در وضعیت خود تغییر ایجاد کنند. بدیهی است اگر من این راه را بروم، یک سری اتفاق می‌افتد و اگر راه دیگری را بروم، اتفاقات دیگری پیش می‌آیند. اینها همان گزینه‌های جایگزینی هستند که به خودی خود و بدون در نظر گرفتن گزینه‌های دیگر، این شبهه را در ذهن انسان به وجود می‌آورند که راه دیگری باقی

نمانده است. اغلب آدم‌ها دقیقاً به همین دلیل که به این گزینه‌های جایگزینی فکر نمی‌کنند، به این نتیجه می‌رسند که دیگر راه‌حلی باقی نمانده است. شما می‌خواهید آزاد و رها شوید و در عین حال در وضعیت پایداری هم که در کنار پدر و مادرتان پیدا کرده‌اید، بمانید. شما می‌خواهید مستقل و رها و در عین حال وابسته باقی بمانید. چنین چیزی امکان ندارد و نمی‌توانید این کار را بکنید، چون یک خیال محض است. درست همان طور که نمی‌توانید آدم‌هایی را که آزاد و مستقل هستند، به وسیله رسانه‌های همگانی وادار کنید تا مثل اغلب مردم آن‌گونه که آنها می‌خواهند، بیندیشند. انسان نمی‌تواند در آن واحد هر دوی اینها را داشته باشد، در حالی که اغلب آدم‌ها می‌خواهند یک جوری اینها را در کنار هم داشته باشند و از همین جاست که نوعی از مقاومت شکل می‌گیرد. تا زمانی که من آرزو می‌کنم معجزه‌ای اتفاق بیفتد، یعنی برای یک امر ناممکن، راه‌حلی پیدا شود، تا زمانی که آن ناممکن واقعاً وجود دارد، شانسی برای اینکه کاری از دست من برآید، وجود ندارد.

والایش، رضایت‌خاطر یا بی‌علاقگی به تقلاهای جنسی

در ابتدا باید بگویم مفهوم والایش، کلاً استفهام‌آمیزترین مفاهیم است. من بسیار تردید دارم که اساساً چیزی به معنی والایش و تعالی در این قضیه وجود داشته باشد، ولی تعریف بسیار محبوب و رایجی است و همه هم خیلی هم راحت آن را به کار می‌برند. در این تعریف، واکنش شیمیایی حاصل از سائقه جنسی، به والایشی(تعالی) تعبیر می‌شود که من درک نمی‌کنم. من جدا نمی‌فهمم چگونه می‌شود از طریق سوائق، یکمرتبه همه چیز رو به تعالی برود.

می‌خواهم تردیدهای خود را با یک مثال ساده، ترسیم کنم. در این تعریف، یک جراح، فرد خودآزاری تلقی می‌شود که خود را والایش می‌کند و در مرحله بعدی، غریزه مرگ را در خود تعالی می‌بخشد و به جای شکنجه دادن بیمار، او را نجات می‌دهد! با این نگاه، جراح کسی است که اشتیاق دارد دیگران را آزار بدهد و شکنجه کند، ولی به جای بیان صریح و مستقیم این احساس، آن را در سطحی بسیار دور از سطح اصلی خود ـ و به قول فروید به جای بیانی شهوانی آن ـ به شکل نجات بیمار به وسیله چاقوی جراحی بروز می‌دهد و انگیزه اصلی او پنهان می‌ماند. هیچ عقل سلیمی باور نخواهد کرد که انگیزه و شوق یک جراح به هیچ وجه با چنین توهمات بیمارگونه‌ای قابل تفسیر نیست و اتفاقاً جراحان از جمله کسانی هستند که التیام درد و رنج بیمار برایشان از هر پزشک دیگری بیشتر نباشد، به هیچ‌وجه کمتر نیست. یک جراح انگیزه‌ای کاملاً متفاوت با این توهمات دارد. البته شاید جراحان بیماری باشند که تحت تأثیر انگیزه آزار دادن بیمار جراحی کنند، اما تردید ندارم که اینها بدترین جراحان دنیا هستند و کسی هم به سراغشان نمی‌رود و برای همین بسیار فقیر می‌مانند.

برخلاف این نظریه، من معتقدم جراح کسی است که آرزو دارد فوراً دست به کار شود تا بیمار را به‌سرعت شفا بدهد و این کار را به وسیله نعمت و استعدادی که خداوند به او داده و می‌تواند تصمیمات دقیق و سریع بگیرد و به برکت تکنیک‌هایی که یاد گرفته و در نتیجه صاحب ذهن و دست‌های بامهارتی شده است، انجام می‌دهد؛ بنابراین، یک جراح بر اساس طبیعی‌ترین و شریف‌ترین آرزوها و انگیزه‌ها عمل می‌کند و به همین دلیل هم کارش ارزشمند است. او بر اساس همین توانایی‌ها و انگیزه‌ها و مهارت‌هاست که می‌تواند استعدادهایش را به کار

بگیرد، کاملاً خونسرد، هدفمند و منطقی باشد و کار جراحی را به‌درستی انجام دهد. اگر جراح در حقیقت و به صورت پنهانی، یک فرد دیگرآزار (سادیست) بود، طبیعتاً چنین قابلیت‌هایی نداشت، نوعی لذت پنهانی از آزار دیگران می‌برد و در زمان نامناسب، دست به کار می‌شد و تن و بدن دیگران را هنگامی می‌برید که نباید این کار را می‌کرد و خود را در اختیار انگیزه‌ای قرار نمی‌داد که به او تعالی می‌بخشید. اینها چیزهایی نیستند که به صورت ناگهانی، از «هیچ» پدید بیایند، بلکه در درون شخص وجود دارند. از این گذشته، شما شاید بگویید که در انسان این توانائی وجود دارد که دیگرآزاری را هم به تعالی تبدیل کند، اما من به شما می‌گویم که حتی اگر این کار را هم بکنند، شخصیت دیگرآزار او همچنان پابرجا خواهد ماند. اینکه آیا جراحان بیش از روان‌کاوان، دارای شخصیت دیگرآزار هستند، سئوالی است که پرونده آن بیش از هر رشته پزشکی دیگری گشوده است و با اجازه شما، من می‌خواهم معلم‌ها را هم به این فهرست اضافه کنم.

اگر کسی بگوید که بسیاری از معلم‌ها، دیگرآزار هستند و دوست دارند شاگردانشان را کنترل کنند، من خواهم گفت کاملاً درست است، ولی فکر نمی‌کنم بشود گفت که آنها این دیگرآزاری را به شکلی والایشی نشان می‌دهند، بلکه به نظر من آنها دیگرآزاری خود را به شیوه‌هایی بسیار صریح و در اشکالی که تحت شرایط اجتماعی، به شکل نامناسبی ارائه می‌شوند، نشان می‌دهند. بعضی از معلم‌ها واقعاً بچه‌ها را کتک می‌زنند و در نظام‌هایی که بابت این کار تنبیه نمی‌شوند، خیلی هم خشونت به خرج می‌دهند و هیچ نوع تعالی و والایشی هم در کارشان نیست. بعضی از آنها هم به با کلماتشان به کرامت نفس، حساسیت‌ها و عواطف و شأن شاگردانشان صدمه می‌زنند، هر چند آنها را با ترکه

چوب نمی‌زنند. در اینجا چه والایشی وجود دارد؟ هیچ. هر کسی احساسات خود را به شکل‌هایی نشان می‌دهد که در شرایطی که هست، کمترین خطر را برای او به همراه بیاورد، ولی عملکرد او دقیقاً همانی است که نباید باشد. بنابراین به نظر من این نوع برداشت از کل مفهوم والایش، واقعاً غیرقابل دفاع است.

بعضی از افراد کارهایی را انجام می‌دهند، چون می‌خواهند از شرّ چیزهائی خلاص شوند. آنها این کارها را در ذهنشان انجام می‌دهند. اگر انسان بتواند موضوعی را به طور کامل تجربه کند، این روش به او کمک می‌کند که کاملاً از آن موضوع آگاه شود و بر آن غلبه کند. ولی معمولاً چنین وضعیتی پیش نمی‌آید. انسان می‌داند که هیچ چیز جدیدی وجود ندارد و آن موضوع را عمیق‌تر از قبل، تجربه نکرده است. من فکر می‌کنم چنین استدلال‌هائی، اساساً نوعی مقاومت کردن است. چنین چیزهایی را با زور هم نمی‌شود تغییر داد.

در اینجا دوباره می‌گویم که تحلیل و تمرین باید با یکدیگر پیش بروند. یک نفر شاید بگوید که من همین حالا این کار را متوقّف می‌کنم. من فکر می‌کنم این هم شیوه‌ای برای حل کردن مسئله است و شاید شیوه خوبی هم باشد. از سوی دیگر راه دیگری هم هست و آن هم اینکه فردی بگوید من این شیوه را دنبال می‌کنم، چون هرچه بیشتر این کار را انجام می‌دهم، بیشتر در باره خودم چیز یاد می‌گیرم. من فکر می‌کنم این نوعی توجیه است. نهایت قضیه شاید این باشد که فرد شروع به جنگیدن با مشکل می‌کند، ولی می‌بیند که اگر این کار را بکند، چه تجربه‌هایی را به دست خواهد آورد و اگر این کار را نکند، نسبت به زمانی که با دگم‌اندیشی قدم برمی‌داشت و به دلیل آماده نبودن برای مقابله با آن مشکل، بعد از سه ماه دست از تلاش برداشت، چه

تجربه‌هائی را از دست می‌دهد. به عبارت دیگر، تغییری مشخص در رفتار فرد از طریق تحلیل همزمان با کسب تجربه، نهایت کاری است که یک فرد می‌تواند انجام بدهد. این تقریباً تنها جوابی است که من می‌توانم به چنین سئوالی بدهم، ولی باز تأکید می‌کنم که این مسئله به‌قدری کلی است که تمام پاسخ‌هائی هم که به آن داده می‌شود، کلی خواهند بود و فرد نمی‌تواند به وسیله آنها نگاهی دقیق به مسائل داشته باشد و با این نوع پاسخ‌ها کنار بیاید؛ بنابراین اساساً پاسخ‌های واقعی نمی‌توانند کلی بوده و در مورد فرد خاصی مصداق داشته باشند. در هر موقعیتی و برای هر فردی، پاسخ کم و بیش متفاوتی وجود دارد و انسان نمی‌تواند کاملاً مطمئن باشد که پاسخ صحیح را یافته است.

انکار و روان‌کاوی آن، بسیار ساده‌تر از روان‌کاوی اعمالی است که بر اساس یک واقعیت جدید صورت می‌گیرند و این چیزی است که من در روان‌کاوی برخی از دیگرآزاری‌ها تجربه کرده‌ام. طبیعتاً کسی که یک تجربه دیگرآزاری را تا حد امکان روان‌کاوی می‌کند و فقط در باره آن حرف نمی‌زند، تمام اجزای آن را روان‌کاوی می‌کند، یعنی از خود می‌پرسد: «چه احساسی دارم؟ این احساس چه معنائی دارد؟ با گرایش‌های دیگرآزارانه چه باید کرد؟» من فرض را بر این می‌گیرم که فرد تمام این سئوالات را از خود بپرسد، ولی بعد از آن اگر او متوجه شود که در صورت تغییر، چه وضعیتی پیش خواهد آمد، جنبه های جدیدی برایش روشن خواهند شد. انسان از خود می‌پرسد: «اگر من به شکل متفاوتی رفتار کنم چه پیش خواهد آمد؟» این شیوه تفکر، تجربه جدیدی را با خود همراه می‌آورد، ولی من هرگز همزمان با روان‌کاوی آن، امتحانش نکرده‌ام.

ابتدا باید بفهمید کسی که دارد این کار را انجام می‌دهد، آیا به دلیل حمله یک اضطراب شدید و احساس عدم امنیت عمیق، سعی می‌کند در نقطه خاصی آن را متوقف کند. این کار فوق‌العاده مفید خواهد بود، چون این رفتار می‌تواند در برابر اضطراب از بیمار محافظت کند. از این مرحله است که می‌توانیم اضطراب را روان‌کاوی کنیم، ولی تا زمانی که فرد به این شیوه ادامه می‌دهد، اضطراب از وجود او بیرون نخواهد آمد. در واقع این موضوع در مورد تمام ناکامی‌هایی که فرد دچارش می‌شود، مصداق دارد، چون این افراد اغلب هر کاری از دستشان برآید می‌کنند تا اضطرابشان بروز پیدا نکند و اضطراب هرگز تمام نمی‌شود، مگر آنکه شما تمامش کنید. از حرف‌هایم سوءبرداشت نکنید. موضوع این نیست که فرد باید مضطرب بودن را متوقف کند و «تمام!». ولی اگر توانایی انکار آن را داشته باشد، شرایط را برای تشخیص، درمان و نجات خود فراهم کرده است. منظور من ابداً اعمال زور نیست. من فقط دارم از یک تجربه حرف می‌زنم. برای یکی دو هفته، اضطرابتان را متوقف کنید و ببینید چه پیش می‌آید. این بسیار قصه متفاوتی است از اینکه به شما بگویند که دیگر هرگز نباید مضطرب باشید، چون این ، یک تهدید و باج‌خواهی است و هرگز جواب نمی‌دهد.

به طور کلی اضطراب و نگرانی فقط هنگامی به صورت بیماری بروز می‌کنند که نشانه‌های آن سرکوب شوند. فروید معتقد است ـ و به نظر من در این مورد اساساً حق با اوست ـ «روان‌کاوی تا جایی که ممکن است باید تحت فشار محرومیت و سختی و در یک وضعیت ریاضت‌گونه و پرهیز اداره شود.» (ز. فروید، ۱۹۱۹، ج. ۱۷، ص. ۱۶۲). احتمالاً او در این مورد یک کمی تند رفته است، ولی اساساً اگر بیمار بتواند همان کاری را که دوست دارد، انجام بدهد و هیچ مانعی بر سر

راهش وجود نداشته باشد،بعید است که بتوان به ریشه‌های اضطراب پنهان او دست پیدا کرد و متوجه شد که او از طریق علائم بیماری، چه دفاعی را برای خود ساخته است.

به نظر من انحرافات فقط وقتی باید معالجه شوند که فرد از آنها رنج می‌برد، یعنی اگر فرد احساس می‌کند این چیزی است که او بسیار آزار می‌دهد، زندگی‌اش را از هم می‌پاشد و علیه ارزش‌های مورد نظر عمل می‌کند و اگر بتواند رابطه‌ای را که با شخصیت خود دارد، کشف کند، رابطه‌اش با سایرین هم کشف و اصلاح خواهد شد، در این صورت باید تحت درمان قرار بگیرد. این موضوع هر چند به نظر من کاملاً جدی است، ولی تصور نمی‌کنم که صرفاً باید از طریق روان‌کاوی درمان شود. انسان باید از خود بپرسد چه رابطه‌ای بین انحراف گفته شده و عناصر منشی و شخصیتی او وجود دارد و اگر تا چه میزان در راهی که به یک رابطه کامل منجر می‌شود، پیش برود و بعد بایستد، برگشت یا تثبیت یا طی راه محسوب می‌شود. این مسئله نه تنها در مورد رابطه با یک جنس مخالف که در مورد همجنس‌گرایان هم وجود دارد. من همجنس‌گرایی را بر سر راه رشد روانی یک فرد، مشکلی جدّی می‌دانم ، هر چند بدتر از خودآزاری دیگرآزاری (سادیسم مازوخیسم) نیست.

درباره تشخیص مقاومت

شاید مهم‌ترین نکته در روان‌کاوی، شناخت عامل مقاومت باشد. روان‌شناسی هست که از همان اول و بهتر از همه، این مقاومت را تشخیص داد و او کسی نیست جز ویلهلم ریچ[1]. این در واقع تنها

1. Wilhelm Reich

خدمتی است که او به علم روان‌کاوی کرده است و سایر خدماتش به این علم، چندان تعریفی ندارند و پرسش‌های زیادی در مورد آنها مطرح است. او خدمت دیگری هم کرده که به همین اندازه، مهم است و آن هم اینکه پس از گئورک گرودک[1]، تنها کسی است که اهمیت شل کردن عضلات بدن را برای غلبه بر احساسات سرکوب شده فهمید. او در کتاب **تحلیل شخصیت** (و. ریچ، ۱۹۳۳)، روی این موضوع تأکید کرده است.

مقاومت یکی از فریبکارانه‌ترین شیوه‌ها، نه تنها در روند روان‌کاوی که در زندگی هر کسی است که سعی دارد رشد کند. به نظر می‌رسد در بشر دو گرایش فوق‌العاده قوی وجود دارد. یکی حرکت به سمت جلو که شاید تصور شود که از لحظه تولد آغاز می‌شود، در حالی که از لحظه تشکیل نطفه، آغاز می‌گردد که می‌خواهد هر چه زودتر رشد کند و از رحم مادر بیرون بیاید، ولی در عین حال ترس از تمام چیزهای جدید و متفاوت در او وجود دارد که شاید بشود آن را ترس از آزادی و خطر کردن نامید. این ترس، عقبگرد به وضعیت قبلی و پیش نرفتن را با همان قدرت در فرد ایجاد می‌کند. ترس از چیزهای جدید، ترس از چیزهایی که فرد به آنها عادت ندارد، ترس از مطمئن نبودن، آن هم به دلیل اینکه اینها چیزهائی نیستند که انسان قبلاً تجربه کرده باشد، همه این ترس‌ها، خود را در مقاومت و در همه مانورهایی نشان می‌دهند که مانع از پیشرفت انسان و انجام کاری می‌شود که به جرئت نیاز دارد

مقاومت به هیچ وجه، صرفاً مشکل روان‌کاوی نیست. اغلب مشکلاتی که در روان‌کاوی درباره آنها بحث می‌شود، از جمله مقاومت و انتقال، اتفاقاً در میان مشکلات و مسائل کلی انسان، اهمیت بیشتری هم

1. Georg Groddek

دارند، چون به عنوان مسائل روان‌کاوانه، تقریباً محدودند، چون مگر کلاً چند نفر به خاطر مقاومت و انتقال به روان‌کاو مراجعه می‌کنند؟ در حالی که در میان انسان‌ها، مقاومت و انتقال جزو قدرتمندترین و تاثیرگذارترین نیروها هستند.

ما انسان‌ها هیچ وقت بیشتر از زمانی که سعی می‌کنیم مقاومت خود را توجیه کنیم، حقه‌باز نیستیم. هنگامی که ما مقاومت می‌کنیم، ذره‌ای تمایل به بهتر شدن نداریم و هر پیشرفتی به جای آنکه رضایت و شادی برایمان به همراه بیاورد، در ما سوءظن شدید ایجاد می‌کند. اغلب اوقات پیشرفت فقط به این دلیل شروع می‌شود که بتوانیم خودمان را راضی کنیم و بگوییم: «راستش من آن‌قدرها هم بیمار نیستم.» ولی درست در همان لحظه فکر می‌کنیم که دیگر کافی است و از برداشتن گامی مصمم برای حل مشکل به شکلی اساسی و ریشه‌ای، خودداری می‌کنیم، بنابراین از همان ابتدا بنا را بر سوءظن و شک نسبت به پیشرفت می‌گذاریم. شکست می‌تواند مقدمه پیروزی باشد، به شرط آنکه به قول نیچه: «آنچه ما را نمی‌کشد، قوی‌ترمان می‌کند.» شکست‌های معدودی هستند که انسان را می‌کشند، ولی در مجموع، موفقیت، خطرناک‌ترین چیزی است که انسان‌ها در آن شکست می‌خورند و همیشه به عنوان مقاومت بر سر راه پیشرفت، عمل می‌کند.

مقاومت، شکل‌های مختلف دیگری هم دارد. یکی مقاومت خود را با غرق کردن روان‌کاو در رؤیاهایش انجام می‌دهد، به این شکل که روان‌کاو ناچار است سالیان سال بنشیند و به رؤیاهای فرد گوش بدهد. اینها اتفاقاً رؤیابین‌های حرفه‌ای و خوبی هم هستند. این رؤیا نیست که باید تحلیل شود، بلکه روان‌کاوی باید روی فرد صورت بگیرد، چون رؤیاها معمولاً بسیار گمراه‌کننده هستند.

شکل دیگر مقاومت، حرف‌های مبتذل است. فروید، ارتباط آزاد بیمار و روان‌کاو را جایگزین هیپنوتیزم کرده بود، بنابراین فکر می‌کرد که اگر پیشانی فرد را فشار دهد و بگوید: «هر وقت پیشانی تو را لمس می‌کنم، هرچه را که به ذهنت می‌آید، بگو.» از روش موفق‌تر و کوتاه‌تری نسبت به هیپنوتیزم استفاده کرده است. البته در این فکر، حقیقت زیادی نهفته است، ولی در حال حاضر شیوه و فرمول: «هرچه را به ذهنت می‌آید، بگو» کنار گذاشته شده است، بنابراین فرد درباره همه مسائل مبتذل زندگی‌اش حرف می‌زند و صدهزار بار تکرار می‌کند که مادرش چه گفته، پدرش چه گفته، شوهرش چه گفته، زنش چه گفته، دعوایشان سر چه چیز بوده و روان‌کاو هم بر حسب وظیفه گوش می‌دهد، چون قرار است بیمار درباره آنچه که در مغزش می‌گذرد، حرف بزند. این البته نوعی از مقاومت است که روان‌کاو ابداً نباید اجازه بدهد ادامه پیدا کند، چون گوش دادن به تمام جزئیات پیش‌پاافتاده این یا آن دعوا و تکرار همه موضوعات شخصی، فایده‌ای ندارند و فقط اتلاف وقت و نوعی مقاومت هستند.

یادم می‌آید در مؤسسه ویلیام آلانسون وایت[1] سمیناری تشکیل شده بود و روان‌کاوی، یک بیمار را آورده بود. من یک ساعتی به حرف‌های آنها گوش دادم و بعد گفتم: «ببینید! این حرف‌ها به‌قدری مبتذل هستند که من نمی‌دانم شما چطور یک ساعت است که دارید تحمل می کنید و گوش می‌دهید. او تمام این یک ساعت را درباره تلفن‌هایی که به دوست پسرش زده، حرف زده و صد بار یک حرف را تکرار و تکرار کرده، انگار که مطلب بسیار مهمی است.» تحلیل‌گر گفت: «اوه، ولی این موضوع برای او خیلی جدی است. این واقعاً مسئله اوست.» و بعد از

---

1. William Alanson White

آنجا که انسان بسیار صادقی بود، ادامه داد: «من این حرف‌ها را ضبط کرده‌ام.» سپس از بیمار اجازه گرفت تا نوار را پخش کند. هنوز پنج دقیقه از پخش نوار نگذشته بود که تمام کسانی که آنجا بودند، شروع کردند به خندیدن و خود روان‌کاو هم خنده‌اش گرفت، چون کاملاً از صدای بیمار معلوم بود که او به هیچ وجه جدّی‌تر از هیچ کس دیگری نیست و حرف‌هایش کاملاً بی‌سر وته و بی‌معنی هستند. به عبارت دیگر، ارتباط آزاد بین تحلیل‌گر و تحلیل‌شونده تبدیل شده بود به پرت و پلا گویی آزاد! و «پرت و پلا گویی آزاد» از همان لحظه‌ای که فرد شروع می‌کند، بیهوده و بی‌معناست و هیچ معنایی ندارد جز اینکه گوینده آن مشکل روانی جدی دارد. البته هر چیزی بالقوه می‌تواند تبدیل به یک مشکل روانی شود، بنابراین به نظر من وظیفه روان‌کاو این است که حرف بیمار را قطع کند و بگوید: «ببین! حرف‌هایی که تو داری به من می‌زنی، فقط وقتمان را تلف می‌کند و هدف و منظوری در آن نیست. من حوصله‌ام سررفته و دیگر به این حرف‌ها گوش نمی‌دهم.» چرا باید این کار را کرد؟ چون گوش دادن به مزخرفات ملال‌آور، نهایت بی‌شرمی است و کسی به خاطر چنین کاری نباید حق ویزیت بگیرد، مضافاً بر اینکه برای شنیدن چنین پرت و پلاهایی، هیچ پولی کافی نیست و هیچ انسان شریفی برای مزخرفات، پول از کسی قبول نمی‌کند.

در بسیاری از موارد، نوعی قرارداد نجیبانه و پنهان بین بیمار و روان‌کاو وجود دارد که بر اساس آن یکدیگر را از خواب آسوده محروم نمی‌کنند و وقت یکدیگر را بیهوده نمی‌گیرند. بیمار دلش می‌خواهد از صحبت کردن با روان‌کاو احساس رضایت داشته باشد، روان‌کاوی شود و پیش برود و خود را پیدا کند. روان‌کاو هم به هر حال باید زندگی کند و بنابراین نمی‌خواهد آن‌قدرها اذیت شود و آزار ببیند که از کار و

زندگی‌اش بیفتد. اگر رابطه به این شکل برقرار شود، طبیعتاً بعد از مدتی همه چیز آرام و راحت پیش می‌رود و هر دو در وضعیتی قرار می‌گیرند که بیمار می‌تواند درباره مسائل مهم صحبت کند و هیچ یک از آن دو هم واقعاً ناراحت نشوند. البته حرف من این نیست که چنین وضعیتی در مورد همه تحلیل‌ها صدق می‌کند، ولی اینکه پیرو مکتب فروید باشید یا نباشید، کوچک‌ترین تاثیری در مدیریت این رابطه ندارد و تنها تفاوت در اصطلاحاتی است که به کار می‌برید. در هر حال شما می‌توانید صدها بار درباره مسئله تثبیت به پدر و اینکه چرا دختری به پسری علاقمند می‌شود، چون او را به یاد پدرش می‌اندازد و یا اینکه چرا پسری سخت دلباخته دختری می‌شود، چون مهر و علاقه‌ای را که از مادرش توقع دارد، از او دریافت می‌کند و یا حرف‌های پیش‌پاافتاده‌ای از این قبیل صحبت کنید، ولی هیچ دردی دوا نمی‌شود.

انتقال روانی، انتقال متقابل روانی و رابطه واقعی

موضوع مهم دیگر در فرآیند درمان، مسئله انتقال روانی است. انتقال روانی تقریباً مهم‌ترین مسئله در زندگی بشر است. [همچنین رجوع شود به ا. فروم، ۱۹۹۰، صص. ۴۵-۵۲] اگر کسی از من بپرسد آدم‌ها چرا فرزندانشان را در پای مولوچ[1] قربانی می‌کردند، چرا مردم موسولینی[2] یا هیتلر[3] را می‌پرستیدند، چرا زندگی‌شان را برای یک بت مذهبی می‌دهند، جواب می‌دهم که اینها همه پدیده‌هایی از انتقال روانی هستند. در مکتب فروید در باره انتقال روانی صحبت چندانی نشده است. معنایی که فروید

1. Moloch
2. Mussolini
3. Hitler

از مفهوم انتقال روانی استنباط می‌کرد ـ و بسیاری از روان‌کاوان هنوز هم همین‌گونه می‌اندیشند، معنایی سطحی از خود واژه است یعنی: شما تأثیری را که یک زمانی از آدم‌های مهم زندگی‌تان در دوران کودکی گرفته‌اید، مثلاً از پدر و مادر، حالا به روان‌کاو منتقل می‌کنید. این حرف تا حد زیادی درست است.

هری استاک سولیوان همیشه موضوع فردی را که برای یک هفته تحت روان‌کاوی او قرار گرفته بود، به عنوان نمونه‌ای از انتقال روانی تعریف می‌کرد. او پس از یک هفته، در لحظه‌ای که داشت از سولیوان خداحافظی می‌کرد، گفت: «ولی دکتر شما ریش ندارید.» سولیوان سبیل باریکی داشت، ولی بقیه صورتش را حسابی اصلاح می‌کرد. بیمار برای یک هفته تمام باور کرده بود که سولیوان ریش دارد، چون در واقع او را به جای پدرش گرفته بود و از آنجا که پدرش ریش داشت، این مسئله را به دکتر سولیوان منتقل کرده بود. او حتی از نظر دیداری هم پدرش را در دکتر سولیوان دیده بود، چون از نظر احساسی او را جای پدرش گذاشته و آن دو را یکسان دیده بود. این یکی ازمختصرترین برداشت‌ها از مفهوم انتقال روانی است، یعنی انتقال احساسات یک کودک به فردی که برایش مهم است و یا به فردی دیگر. ولی این شاید جوهره مفهوم انتقال روانی نباشد. مفهوم مهم‌تر، انتقال روانی در یک مفهوم بسیار کلی‌تر و گسترده‌تر است.

انتقال روانی، نیاز یک فرد را به فرد دیگری نشان می‌دهد که قرار است به جای او مسئولیت کاری را به عهده بگیرد، یعنی مادری باشد که عشق بدون شرطی را به فرد می‌دهد، پدری باشد که فرزندش را تحسین و تنبیه می‌کند، پند می‌دهد و می‌آموزد. حتی اگر کسانی هرگز پدر نداشته‌اند، هرگز مادر نداشته‌اند و هرگز کودک نبوده‌اند، تا زمانی که

کاملاً مستقل و انسان کاملی باشند، این داشتن‌ها و بودن‌ها را تجربه می‌کنند. اگر می‌خواهید بدانید نیاز انسان‌ها به اینکه حتماً کسی را به عنوان راهنما، حافظ، خدایان و الهه‌ها داشته باشند، از کجا سرچشمه می‌گیرد، فقط کافی نیست که به کودکی او بیندیشید، بلکه باید کلیت زندگی‌اش را در نظر بگیرید و اینکه در چه جاهایی احساس درماندگی می‌کند و چگونه از طریق فرهنگ خود، اطلاعات غلطی را درباره زندگی می‌گیرد و تا حد زیادی کلافه و آشفته می‌شود، وحشت می‌کند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد. این مسائل موجب می‌شود که بشر عمیقاً آرزو کند کسی را داشته باشد که او را به عنوان بت انتخاب کند و بتواند بگوید: «این خدای من است. این کسی است که مرا دوست دارد، مرا راهنمایی می‌کند و به من پاداش می‌دهد، چون من نمی‌توانم روی پای خودم بایستم».

انتقال روانی، نتیجه شکست فرد در مسیر آزادی و نتیجه نیاز او به پیدا کردن یک بت است تا او را بپرستد و برای غلبه بر ترس از دنیا و بی‌اعتمادی به آن، به او ایمان بیاورد. یک فرد بزرگسال از جهاتی کمتر از یک کودک، درمانده و بی‌دست و پا نیست. اگر او سعی کند مستقل باشد و به‌تمامی رشد کند و تبدیل به یک انسان کامل شود، **می‌تواند** از ناتوانی و بی‌دست و پایی خودش بکاهد، ولی اگر این کار را نکند، مثل یک کودک، ضعیف و ناتوان خواهد ماند، چون احساس می‌کند توسط دنیایی محاصره شده که بر آن هیچ تأثیری ندارد، آن را نمی‌فهمد، بر بی‌اعتمادی و ترسش دامن می‌زند و بنابراین همان طور که یک کودک دنبال فرد بزرگسالی می‌گردد ـ پدر و مادر ـ و این کار را به دلایل زیستی انجام می‌دهد، فرد بزرگسال هم همان کار را، منتهی به دلایل اجتماعی و تاریخی انجام می‌دهد.

انتقال روانی پدیده‌ای است که به هنگام ایجاد رابطه روی می‌دهد. یک انسان روان‌پریش یا غیرواقع‌بین همان‌قدر به روان‌کاو خود وابسته می‌شود که به افراد دیگری چون معلم، همسر، دوست یا یک چهره اجتماعی. من انتقال روانی را در روان‌کاوی این‌گونه تعریف می‌کنم: وابستگی نامعقول به دیگری داشتن که می‌توان آن را در یک فرآیند تحلیلی، روان‌کاوی کرد، در حالی که انتقال روانی در سایر شرایط هم با توجه به معقول بودن فرد، همان شکل را دارد، منتهی مورد روان‌کاوی قرار نمی‌گیرد و به قول معروف تابلو نمی‌شود.

اگر کسی تحت تأثیر قدرت قرار دارد و می‌خواهد توسط یک فرد قدرتمند حمایت شود، همان حالت پرستش و بزرگ‌نمایی‌ای را که او نسبت به استاد، مقام دولتی، کشیش و یا هر کس دیگری دارد، به روان‌کاو خود هم دارد، ولی فقط در روان‌کاوی است که این رابطه نامعقول که به نیازی در فرد ارتباط دارد، مورد تحلیل قرار می‌گیرد. انتقال روانی یک تکرار ساده نیست، بلکه ما در این مورد با نیاز فردی به فردی دیگر سر و کار داریم که می‌خواهد او را برای خود حفظ کند تا نیازش را برآورده سازد. برای مثال اگر من احساس ناتوانی، بی‌اعتمادی، ترس از خطر کردن و تصمیم‌گیری می‌کنم، دلم می‌خواهد کسی را پیدا کنم که مطمئن، سریع‌الانتقال و تواناست و من می‌توانم به او پناهنده شوم و طبیعتاً در تمام طول زندگی دنبال چنین فردی می‌گردم. اگر کارمند هستم، او را در رئیس خود می‌جویم، اگر دانشجو هستم، در استادم دنبال او می‌گردم و اگر بیمارم، در روان‌کاو جستجویش می‌کنم. متضاد این وضعیت موقعی است که من انسان بسیار خودشیفته‌ای هستم و فکر می‌کنم هر کسی غیر از من موجود احمقی است. اگر روان‌کاو از من انتقاد کند، فکر می‌کنم که او موجود احمقی است، اگر معلم انتقاد

کند، همین‌طور، رئیس من هم همین‌طور و دیگران هم همین‌طـور. همـه اینها پدیده انتقال هستند، مگر در روان‌کاوی کـه نـامش را انتقـال روانـی می‌گذاریم.

تحلیل‌گر و تحلیل‌شونده واقعاً در دو سطح متفاوت بـا هـم ملاقـات می‌کنند، یکی در سطح انتقال و دیگری در سطح انتقال متقابل. تا آنجا که به طرفی که انتقال روانی در مورد او صورت می‌گیرد، مربـوط مـی‌شـود، واقعیت این است کـه او فکـر مـی‌کنـد: تحلیـل‌گـر انـواع برخوردهـای غیرمنطقی را با بیمار دارد. او از بیمار می‌ترسد، دلش می‌خواهد بیمـار او را تحسین کند و دوستش داشته باشد. البته این برداشت، بسیار بد اسـت و نباید این‌طور باشد.

من فکر می‌کنم این اشتباه است اگر باور کنیم آنچه که بین تحلیل‌گـر و بیمار می‌گذرد، انتقال روانی است. این فقط یـک جنبـه از ایـن رابطـه است و جنبه اساسی‌تر این است که: دو نفر با یکدیگر صحبت مـی‌کننـد که البته چنین کاری در عصر رادیـو و تلویزیـون واقعـاً آن‌قـدرها جـدی گرفته نمی‌شود، ولی از نظر من این یکی از جدی‌تـرین واقعیـت‌هاسـت. یک نفر با دیگری حرف مـی‌زنـد. آنهـا دربـاره چیزهـای مبتـذل حـرف نمی‌زنند، بلکه در باره چیزی بـسیار مهـم، یعنـی زنـدگی فـرد صـحبت می‌کنند.

سوای انتقال و انتقال متقابل، ویژگی رابطه درمانی ایـن اسـت کـه دو نفر انسان حقیقی درگیر آن هستند و بیمار که یک فرد روان‌پریش نیست، از فرد دیگر برداشتی دارد و روان‌کاو هم از بیمـار برداشـتی دارد و ایـن شناخت و احساس، به معنای انتقال روانی نیست. من فکر می‌کـنم یکـی از مهم‌ترین واقعیت‌ها در تکنیک روان‌کاوی این است که تحلیل‌گر بایـد دائماً در دو مسیر حرکت کند: ابتدا باید خود را به عنـوان هـدف انتقـال

روانی ارائه کند، ولی در عین حال باید یک فرد واقعی باقی بماند و به عنوان یک فرد واقعی هم پاسخ بدهد.

اشاراتی در بررسی رؤیاها

تفسیر رؤیاها تقریباً مهم‌ترین ابزار در درمان روان‌کاوی است. هیچ حرفی نیست که بیمار بتواند بزند یا از دهانش در برود و یا حسّی نیست که بتواند منتقل کند که به اندازه موضوعاتی که در رؤیاها دیده می‌شوند، آشکار کننده واقعیت‌ها باشد. من این حرف فروید را باور دارم که رؤیا دیدن و تفسیر رؤیا، واقعاً «شاهراه» درک ناخودآگاه است. اگر از من سئوال شود که تفاوت فروید و یونگ در این زمینه چیست، من تفاوت خاصی نمی‌بینم.

فروید به این نکته اشاره می‌کند که رؤیا، هم به گذشته اشاره می‌کند و هم به‌ندرت آرزوها و نیازهای غریزی را که از ناخودآگاه به خودآگاه می‌آیند و ریشه در گذشته دارند، نشان می‌دهد، ولی او در عین حال اعتقاد داشت که مضمون رؤیا ضرورتاً تحریف شده است و معنی اصلی رؤیا، یعنی آنچه را که فروید رؤیای پنهان می‌نامید، باید از متن بیان شده رؤیا بیرون کشید. از سوی دیگر یونگ[1] می‌گفت رؤیا پیام روشن و واضحی است و انحرافی در آن وجود ندارد. من فکر نمی‌کنم که این حرف چندان درست باشد، چون به نظر من بسیاری از رؤیاهایی را که یونگ تفسیر کرده است، از آنجا که چندان واضح و آشکار نبوده‌اند، اشتباه فهمیده شده بودند.

1. Jung

من در آغاز کتاب **زبان فراموش شده** (۱۹۵۱)، تمایز بین دو نوع نماد، یعنی نماد اتفاقی و نماد همگانی را مطرح کرده‌ام. برای مثال اگر من درباره یک اثر، یک خانه، زمانی خاص و امثالهم خواب ببینم، با نمادی اتفاقی سر و کار دارم و فقط با صحبت و آشنایی با بیمار است که می‌توانم واقعاً بفهمم که معنای خواب او چیست، وگرنه از آن سر درنمی‌آورم. برای مثال به رؤیای زیر توجه کنید:

رؤیا: شخصی خواب می‌بیند که برای اولین بار به یک ساختمان بزرگ نزدیک خانه‌اش رفته است. یک دختر هم با اوست، ولی می‌ترسد که مردم او را بشناسند. بعد او خودش و دختر را در یک ساحل می‌بیند که دارند در کنار اقیانوس قدم می‌زنند، ولی شب است. در قسمت سوم رؤیا او دائماً تنهاست. در سمت راست او خرابه‌هایی هستند و در سمت چپ او صخره‌هایی.

در اینجا ضرورت ندارد که شما با بیمار گفتگو کنید و یا با او آشنایی داشته باشید، چون این رؤیا پر از نمادهای همگانی است. آنچه که ما در این رؤیا پیدا می‌کنیم، یک نوع سرکوبی عمیق است. سطح آگاهانه رؤیا این است که بیمار با یک دختر است. او ازدواج کرده و در یک ساختمان بزرگ که نماد مادر است، زندگی می‌کند، هنوز با دختر است، اما به‌شدّت می‌ترسد. در قسمت بعدی او باز هم با دختر است، ولی شب است و سرانجام به‌کلی تنها می‌شود و فقط با مادری ناقص و در هم ریخته که در واقع آن ویرانه‌ها و صخره‌ها نماد او هستند، زندگی می‌کند. در اینجا می‌بینید که مشکل اصلی بیمار، کاملاً مشخص است و حتی ضرورت ندارد که حرف‌های او را بفهمید و یا حتی لازم باشد که با شما همکاری کند (البته من همیشه همکاری بیمار را می‌خواهم، چون به من

کمک می‌کند معنای بسیاری از رؤیاها را که در آنها مسئله مهمی، سرکوب شده است، بفهمم.)

تفکر درباره اینکه یک رؤیا فقط یک پیام آشکار نیست، بلکه بسیاری از رؤیاها هستند که در آنها مسئله مهمی سرکوب شده است، یونگ را بر آن داشت که مثال جالبی را ارائه بدهد. در یکی از رؤیاهایی که او در شرح حالش که پس از مرگ او منتشر شد (ک. جی. یونگ، ۱۹۶۳) نوشت، چنین آمده است:

... او احساس می‌کرد که باید زیگفرید[1] را بکشد، بنابراین می‌رود و اورا می‌کشد. او بسیار احساس گناه می‌کند و می‌ترسد که او را دستگیر کنند. با کمال خوشوقتی باران شدیدی می‌آید و تمام نشانه‌های جنایت را می‌شوید و می‌برد. او با این احساس که: «باید از معنای این رؤیا سر دربیاورم و گرنه خودم را می‌کشم.» از خواب بیدار می‌شود. در باره این رؤیا فکر می‌کند و می‌فهمد که معنای رؤیا این است که با کشتن زیگفرید، او، در واقع قهرمانی را که در درون خودش هست می‌کشد و این رؤیا در واقع نمادی از احساس حقارت او هم هست.

این رؤیا در واقع تحریف شده است، چون نام زیگموند (فروید) تبدیل به زیگفرید شده است و این تنها تحریفی بود که در این رؤیا وجود داشت. این برای یونگ کافی بود، البته نه برای اینکه ببینند که او در رؤیایش دقیقاً داشت همان کاری را انجام می‌داد که همیشه فروید به او گفته بود که انجام خواهد داد و آن هم کشتن او بود. او حتی از معنی چیزی به آن سادگی، یعنی احساس اینکه اگر رؤیا را درست نمی‌فهمید ناچار بود خودش را بکشد، آگاه نبود. معنای واقعی رؤیا این است که

---

1. Siegfried

اگر او در درک صحیح رؤیا، یعنی آرزوی کشتن فروید، دچار سوءتفاهم نشده بود، ممکن بود خود را بکشد، بنابراین به درکی از رؤیا رسید که درست در نقطه مقابل هم قرار داشت. در اینجا می‌بینید که انحراف چگونه روی می‌دهد، چگونه یک سرکوب کامل و سپس توجیه معنا و تفسیر رؤیا صورت می‌گیرد. این موضوع چندان هم به‌ندرت پیش نمی‌آید و به همین دلیل برداشت پیروان مکتب یونگ از این موضوع که متن و موضوع آشکار رؤیا، همیشه به آنچه که فروید آن را محتوای نهفته رؤیا می‌نامید، شباهت دارد، چندان صحیح نیست.

در بسیاری از موارد، آنچه که من نمادهای همگانی می‌نامم، همان کهن الگو[1]های یونگ هستند، فقط صحبت کردن نظری در باره آرای یونگ کمی مشکل است، چون هر چند او آنها را بسیار درخشان و هوشمندانه مطرح کرد، اما در بسیاری از مواقع، توضیحات او برای همه قابل فهم نیستند. همچنین مشکل بتوان مطمئن شد که واقعاً منظور او از مفاهیمی که مطرح کرده، چیست، با این همه مفهوم کهن‌الگو بسیار مفهوم مفیدی است و دست کم مشخص است که به چیزی اشاره دارد. ممکن است کسی از جایگاهی انسان‌شناسانه بر این نکته تأکید کند که از آنجا که بشر پیوسته در اصلی‌ترین شرایط زیستی خود، یعنی به هنگام شکاف بین آگاهی و مصمم بودن به انجام کاری بر اساس نیازهای حیوانی، پیوسته خودآگاهی‌اش را دارد، بنابراین همیشه در پاسخ به این سئوال که چه شیوه زندگی را برای خود برگزینند، چندین راه‌حل و جواب دارد. این جواب‌ها ممکن است به دوران جنینی برگردند و یا جواب‌هائی باشند که ادیان بزرگ و فلسفه‌های انسانی بیان کرده‌اند، ولی در هر حال راهی است برای هماهنگی جدیدی که از رشد تمام

---

1. Archetype

توانایی‌های بشری انسان، به‌خصوص عقل و عشق به وجود می‌آید. به عبارت دیگر تعداد پاسخ‌هایی که انسان می‌تواند به این سئوال که زندگی چیست؟ بدهد، محدودند و او ناچار است از میان تمام پاسخ‌ها، یکی را انتخاب کند و تعداد نمادهایی هم که این پاسخ‌ها را نشان می‌دهند، بسیار محدودند. این پاسخ‌ها همگانی هستند، زیرا فقط یک انسان وجود دارد.

گزینه‌هایی که در مقابل انسان وجود دارند، محدودند. برای مثال مفهوم نماد قهرمان، فردی را نشان می‌دهد که می‌تواند زندگی خود را به خطر بیندازد. در کتاب عهد عتیق آمده است که ابراهیم یک قهرمان بود، زیرا خداوند به او گفت: «کشورت را ترک کن، خانه پدری‌ات را ترک کن و به کشوری برو که من به تو نشان خواهم داد.» [عهد عتیق ۱۲:۱] همیشه نماد یک قهرمان کسی است که می‌تواند با کمال استقلال و آزادی، روی همه هستی خود ریسک کند و جرئت دارد امری ظاهراً مطمئن را در معرض خطر امری نامطمئن قرار دهد. این در واقع بخشی از سرنوشت بشر و یکی از ممکن‌هایی است که در اختیار او قرار دارد. امر ممکن دیگر این است که انسان جرئت نداشته باشد فردیت خود را به خطر بیندازد و در نتیجه تصمیم می‌گیرد دوباره به مادرش، خانه‌اش، خونش و خاکش بچسبد و هرگز به طور کامل، خودش را پیدا نکند و تبدیل به انسانی مستقل و آزاد نشود.

اینکه کی و چگونه معنای رؤیایی را به یک بیمار بگوییم، بستگی کامل به موقعیت دارد. اگر بیمار در ساعت دوم ملاقات، خوابش را برای من تعریف کند، من احتمالاً حرف زیادی نمی‌زنم، چون فکر می‌کنم که اگر درباره آن رؤیا تفسیری را به او ارائه کنم، نخواهد فهمید. ولی بیمارانی هم هستند (حتی اگر نزدیک به روان‌پریشی نباشند) که بسیار

حساس و عاشق شعر هستند و این تحلیل و تفسیرها را می‌فهمند، چون چندان محدود و مقید به معانی صریح کلمات و موضوعات غیرانتزاعی نیستند. در مورد چنین بیمارانی من حتی در همان ساعت سوم هم در مورد مثلاً رؤیای خانه‌های بزرگ و خرابه‌ها خواهم گفت: «به نظر می‌رسد شما از اینکه از زندگی دور شوید و محکوم باشید به چیزی بچسبید که مرده است، سخت می‌ترسید. خرابه به معنی چیزی است که حیات ندارد.» و این درست همان چیزی است که بیمار می‌خواهد بداند.

اینکه چگونه از رؤیا استفاده می‌کنم بستگی دارد به اینکه در آن لحظه خاص فکر کنم بیمار چه چیزی را می‌فهمد. من خیلی احتیاط نمی‌کنم، مگر با بیماری که می‌دانم متوجه تحلیل و حرف‌های من نخواهد شد. بسیاری از دانشجویانی که در سمینارها شرکت می‌کنند، زمانی که موردی را به آنها ارائه می‌دهم و از آنها می‌خواهم که به بیمار حرفی را بزنند، می‌گویند: «باشد، ولی می‌ترسم که بیمار نتواند این را درک کند.» اولین پاسخ من به آنها این است: «تنها کسی که نمی‌تواند قضیه را درک کند، شما هستید، چون می‌ترسید سرتان را از لاکتان بیرون بیاورید و حرفی بزنید که احتمالاً بیمار با خشم یا ناراحتی واکنش نشان بدهد، برای اینکه مطمئن نیستید که حق با شماست. البته حرف من این نیست که شما ضرورتاً باید اعتقاد صددرصد داشته باشید که حق با شماست، ولی حد نصابی از اطمینان برای وارد شدن در فرآیند تفسیر و تحلیل رؤیا، لازم است.» برای درک و تحلیل و تفسیر معنای رؤیا، انسان باید تا حد زیادی تجربه و حساسیت و در مجموع حس «همدلی» داشته باشد.

۹

کریستین: یک شرح حال با اشاراتی درباره شیوه درمانی و درک رؤیاها

سه جلسه اول و نخستین رؤیا

گزارشگر: این شرح حال زنی است که من یک سال و نیم قبل معالجه او را شروع کردم. در اینجا تلاش می‌کنم یادداشت‌هایی را که از سه چهار جلسه اول برداشته‌ام، بیان کنم. من معمولاً بعد از جلسه سوم یا چهارم یادداشتی برنمی‌دارم، چون خود رؤیاها را عیناً ثبت می‌کنم، بنابراین در باره چند جلسه اول و بعضی از پیش‌زمینه‌های خانوادگی بیمار و بعضی از رؤیاهای او و مطالبی را بازگو می‌کنم.

کریستین یک زن ۲۸ ساله بسیار جذاب، خوش لباس، خوش ژست، اهل تصنّع با ظاهری کاملاً رسمی و فک‌های سخت به هم فشرده، اما چشمانی بسیار پرملال و افسرده بود. او به مطب من آمده بود که بگوید هفته گذشته پنجمین سالگرد ازدواج او بود و از آن زمان تا به حال،

بسیار افسرده شده است. او در سن ۲۳ سالگی ازدواج کرد. در همان هفته هم خبری از دوست پسر قبلی‌اش که من او را یوو[1] می‌نامم دریافت کرد. او به دوست پسرش تلفن زد و مدتی طولانی با هم حرف زدند و اعتراف کردند که هنوز یکدیگر را دوست دارند. او صراحتاً گفت که پدر و مادرش هرگز یوو را که علائق هنری و عمدتاً شعر داشت، قبول نداشتند، ولی پدر شوهرش او را که فارغ‌التحصیل یک دانشگاه مشهور بود، تحسین می‌کرد.

او می‌گفت که با این ازدواج، بسیار احساس بدبختی می‌کند و این احساس از هفته گذشته جنبه جدیدی هم پیدا کرده است. او اشاره کرد هفته گذشته نزد پزشک زنان رفته و چک‌آپ همیشگی خود را انجام داده و به پزشک گفته بود که در طول مدت ازدواج، هرگز به اوج لذت جنسی (ارگاسم) نرسیده است. پزشک کمی با او صحبت کرده و بعد نام و آدرس مرا به او داده بود، بنابراین او به من تلفن زد، در حالی که قبلاً هرگز تصورش را هم نکرده بود که نزد روان‌کاو رفتن می‌تواند فکر جالبی باشد.

هر چند او زندگی‌اش را «یک زندگی خوب» می‌نامد، یعنی آپارتمان بسیار جالبی دارد، پول کافی دارد، دوستان فراوان دارد و ظاهراً هیچ اشکالی در زندگی‌اش وجود ندارد که بتواند به آن اشاره کند، ولی بسیار احساس بدبختی می‌کند و برای ازدواجش هیچ آینده جالبی را در چشم‌انداز زندگی‌اش نمی‌بیند. شوهرش که سی ساله است، نمی‌داند که او خوشبخت نیست. او فکر می‌کند که آن دو رابطه خوبی دارند. او حتی در کوچک‌ترین مسائل زندگی هم به زنش متکی است، اگر در خانه مشکلی پیش بیاید، این زن باید به مسئول ساختمان تلفن بزند و هر چند

---

1. Uwe

هر دوی آنها کار می‌کنند و زن هم مثل شوهرش در طول روز در منزل نیست، ولی زن باید همه کارها را انجام بدهد. دغدغه اصلی شوهر، کار و تجارت است. او یک مدیر است و زن می‌گوید او فقط از تأسیسات و این جور چیزها سر درمی‌آورد و شیوه فکرش در محل کار و خانه یکسان است.

زن با اندوه می‌گوید که رابطه آنها بسیار کسل‌کننده وزجرآور است. زن دلش می‌خواهد طلاق بگیرد، اما این فکر، او را به‌شدت می‌ترساند، زیرا می‌داند که پدر و مادرش از این کار او فوق‌العاده عصبانی خواهند شد.

کریستین مسئول کارگزینی یک شرکت بزرگ است و سالیانه ۱۵۰۰۰ دلار درآمد دارد. بعدها فهمیدم که او سهام هم دارد و تقریباً همین مقدار هم از آنجا درآمد کسب می‌کند. اوایل در دبیرستان، ادبیات می‌خواند و در آن رشته فارغ‌التحصیل شد، ولی بعدها دانشگاهش را تغییر داد و اقتصاد خواند و لیسانس گرفت. در اینجا نکات دیگری هم وجود دارند. او ابتدا دانشگاهش را عوض کرد و به جایی رفت که دوستانی در آنجا داشت. اول می‌خواست ادبیات بخواند، ولی تقاضانامه را با عجله زیاد پر کرد و وقتی درخواستش رد شد، هیچ تعجبی نکرد. این بار دو باره برای رشته اقتصاد درخواست داد و قبول شد. وقتی که از درس خواندنش حرف می‌زد، ساکت، مضطرب و مثل دختربچه‌ها، دستپاچه می‌شد و طوری حرف می زد انگار که هیجده نوزده سال بیشتر ندارد. او آشکارا از حرف زدن درباره خودش معذّب بود و نمی‌دانست چه باید بگوید و فقط به چیزهایی اشاره می‌کرد که ناراحتش می‌کردند. وقتی از او سئوالات بیشتری را پرسیدم، گفت که بودن در کنار دخترش او را خوشحال می‌کند. او یک دختر یک ساله داشت که یک پرستار در طول

روز از او مراقبت می‌کرد. هر چند کریستین دوستان زیادی داشت، می‌گفت که در تمام طول عمرش هرگز احساس شادی خاصی را تجربه نکرده است. می‌گفت: «احساس می‌کنم از نظر عاطفی، همیشه در غل و زنجیر بوده‌ام. همیشه سعی کرده‌ام ظاهر قضیه را حفظ کنم، ولی از درون داغونم.»

فروم: می‌خواهم از شما سئوالی بپرسم. او ابتدا دلیلی را که برای طلاق نگرفتن آورد این بود که پدر و مادرش از این موضوع عصبانی خواهند شد. آیا به مشکل فرزندش اشاره نکرد؟ اگر طلاق می‌گرفت، به خاطر سن بچه، احتمالاً می‌توانست او را نزد خود نگه دارد. درست می‌گویم؟

گزارشگر: درست است. او اصلاً فکر نمی‌کرد که بچه برایش مشکلی ایجاد کند، چون به اندازه کافی از شغلش و از سهامی که داشت پول به دست می‌آورد. او می‌گفت: «من تا زمانی که در سن هفده سالگی با یوو آشنا شدم، همیشه طبق سنّت‌های خانوادگی رفتار می‌کردم تا اینکه بالاخره علیه سنّت‌های خانوادگی طغیان و از آن زمان به بعد، ظاهرا همیشه همان طوری رفتار می‌کردم که آنها می‌خواستند.» یوو ازدواج کرده بود و در دوسلدورف[1] زندگی می‌کرد و از همان جا به یوو تلفن زده بود. آن دو کم و بیش گاهی با هم تماس داشتند، ولی او حتی با یوو هم هرگز به آرامش نرسید.

در ظرف چند روز گذشته و قبل از اینکه به اولین جلسه روان‌کاوی بیاید، هر روز حدود یک ساعت تا یک ساعت و نیم با یوو صحبت کرده بود. شب قبل، او در نهایت ناامیدی به شوهرش گفته بود که یوو از

---

1. Dusseldorf

فاصله دور، یعنی از دوسلدورف به او تلفن زده است. شوهرش شانه‌هایش را بالا انداخته و در این مورد هیچ اظهار نظری نکرده بود.

کریستین می‌گفت: « هر چند ظاهراً ازدواج من کامل به نظر می‌رسد، ولی یک جای کار عیب دارد. پدرم احساس می‌کرد که این، ازدواج بسیار خوبی است، همین طور هم مادرم. آنها همیشه مرا در تصمیم‌گیری‌های مهم، راهنمایی می‌کردند.»

کریستین می‌گفت که پدرش مدیرعامل یک شرکت بسیار بزرگ است و یک سازمان عظیم را اداره می‌کند. او در جلسه روان‌کاوی به این نکته اشاره کرد و گفت: «راستش من امروز صبح قبل از اینکه به این جلسه بیایم، خوابی دیده‌ام»:

رؤیا: من در یک مجلس عروسی هستم و قرار است ساقدوش باشم، ولی به جای لباس مناسب چنین مجلسی و لباسی شبیه به آنچه دیگران پوشیده‌اند، یک لباس معمولی به تن دارم و در نتیجه، نمی‌توانم وظیفه‌ام را انجام بدهم.

کریستین گفت نمی‌داند معنی این خواب چیست، جز اینکه دوست نداشت درباره آن محل فکر کند.

فروم: ما درباره این زن و سه جلسه اول او چیزهایی شنیدیم. در اینجا با زنی ۲۸ ساله سر و کار داریم که خوشبخت نیست و به تعبیر پزشکی، افسرده است. از آنچه شنیدیم، نمی‌شود واقعاً فهمید که قضیه چیست. هر کسی که با کسی ازدواج می‌کند که دوستش ندارد، احساس بدبختی می‌کند. همین طور هم کسی که احساس می‌کند در زندان پدر و مادرش گرفتار شده است، دچار افسردگی می‌شود و بدیهی است که او هم چنین احساسی داشته باشد. او تا این سن، یعنی ۲۸ سالگی، کاری

را کرده که پدر و مادرش خواسته‌اند، نه کاری که خودش دلش می‌خواسته انجام بدهد، بنابراین طبیعی است که احساس بدبختی کند، منتهی نکته اینجاست که او خودش نمی‌داند چرا بدبخت است و فقط فکر می‌کند که بدبختی او به این دلیل است که ازدواج ناموفقی داشته است.

من شخصاً دوست دارم قضایا را این‌گونه ببینم، در حالی که اغلب مردم نظر دیگری دارند. آنها ازدواج‌های ناموفقی **دارند**. بعضی از آنها هنوز هم می‌گویند که ازدواجشان موفق **است**. کسی می‌گوید، «من ازدواج موفقی **دارم**» و شما هر چه نگاه می‌کنید، خوشحالی و موفقیتی در آن ازدواج نمی‌بینید، چون به نظر من انسان نمی‌تواند به سبب ازدواج موفق، احساس **خوشبختی** و به دلیل ازدواج ناموفق، احساس **بدبختی** کند. بدبختی و خوشبختی انسان، ربط چندانی به شوهر یا زنش ندارد. **اما** ازدواج برای اغلب افراد به صورت جزئی از دارایی در می‌آید و تبدیل به یک مؤسسه می‌شود و به همین دلیل می‌گویند **دارم** یا **ندارم**. این روزها آدم‌ها خیلی دوست دارند بگویند من **دارم**! آنها حتی می‌گویند: «من مشکل **دارم**،» غافل از اینکه آنها مشکل ندارند، بلکه این مشکل است که آنها را دارد!

وقتی کسی می‌گوید: «من مشکل **دارم**»، منظورش چیست؟ این در واقع نوعی پوشش روی یک رابطه مالکانه است، به طوری که انسان‌ها حتی از **داشتن** مشکل هم چندان بدشان نمی‌آید، چون به هر صورت **داشتن‌های** آنها را نشان می‌دهد. به جملاتی از این قبیل توجه کنید : «من شوهر **دارم**»، «من چند تا بچه **دارم**»، «من ماشین **دارم**»، «من زندگی زناشویی خوبی **دارم**» و... جالب اینجاست که آدم‌ها به جای اینکه

بگویند: «خوابم نمی‌برد»، می‌گویند: «بی‌خوابی **دارم**!» در این فرهنگ همه چیز طوری مطرح می‌شود که به نوعی، مفهوم **داشتن** را القا می‌کند، به همین دلیل است که افراد به جای جملاتی چون: «نمی‌توانم بخوابم.»، «خوشبخت نیستم»، «دوست دارم» یا «دوست ندارم»، از همان تعابیری استفاده می‌کنند که در قرن هیجدهم مرسوم بود.

دکتر چامسکی[1] توجه مرا به نوشته‌های دومارسه[2] جلب کرد که می‌گوید: «مردم چقدر غلط احساسات خود را بیان می‌کنند و با افعال **داشتن** و **نداشتن**، سعی می‌کنند آنها را نشان بدهند».

البته اگر شما بگویید: «من ازدواج ناموفقی **دارم**» یا «ازدواج موفقی **دارم**»، در واقع می‌خواهید خودتان را از تجربه چیزی برحذر نگه دارید و به این ترتیب، این را هم به دارایی‌های خود بیفزایید. بعدها مارکس، این مفهوم را به این شکل مطرح کرد که آدم‌ها به جای اینکه در باره عشق‌ورزیدن سخن بگویند، درباره دوست **داشتن** حرف می‌زنند و عشق برای آنها تبدیل به نوعی دارایی می‌شود: «من دوست **دارم**.»، «من به تو عشق **می‌دهم**»، «بچه‌ها عشق کافی به پدر و مادرشان **نمی‌دهند**»

یا همان گونه که همه از کوچک و بزرگ عادت دارند، اغلب از یکدیگر می‌پرسند: «**چقدر** دوست **داری؟**» یا «**چقدر** دوست **نداری؟**» که هر دو به هر حال به مقدار و میزان داشتن مربوط می‌شود. این جور حرف زدن، مرا به یاد نیم کیلو پنیر می‌اندازد. یعنی چه که «چقدر دوست داری؟» یا «چقدر دوست نداری؟» ممکن است عشق من شدید و عمیق باشد یا نباشد، ولی وقتی صحبت از «چقدر؟» می‌شود، موضوع فرق می‌کند و یا وقتی می‌گوییم، «بچه‌ها عشق **کافی** به پدر و مادرشان

1. Chomsky
2. Du Marsais

نمی‌دهند»، درست مثل این است که بگویی شیر یا گوشت کافی برای آنها تهیه نمی‌کنند.

تمام این افعال و مصدرهایی به نوعی به **داشتن** ارتباط پیدا می‌کنند، در واقع نوعی اجتناب فرد از کسب تجربه جدید است.

من این صحبت‌ها را به عنوان ضمیمه‌ای بر پروندهٔ کریستین مطرح کردم که به ما می‌گوید من یک ازدواج ناموفق **دارم** یا در ازدواجم مشکل **دارم**. ازدواج چیست؟ دو نفر به صورت قانونی با هم زندگی می‌کنند. این یک مراسم است، ولی ازدواج در اینجا تبدیل به یک «چیز» می‌شود که می‌تواند موفق، ناموفق، خوب یا بد باشد و در نتیجه، تجربه‌ای که یک امر فردی و شخصی است، در اینجا تبدیل به یک «چیز» می‌شود و خودش موضوعیتی پیدا نمی‌کند.

من شخصاً معتقدم که در روان‌کاوی، بسیار مهم است به فردی که مورد روان‌کاوی قرار می‌گیرد بگوییم که کارکرد زبان و تعابیری چون داشتن یا بودن، چیست. این قضیه نه تنها در مورد ارتباط اسامی با فعل **داشتن** مصداق دارد که در بسیاری از جنبه‌های دیگر هم باید در نظر گرفته شود. منظور من تحلیل زبان به شکلی که در مکاتب فلسفی انگلیسی مطرح می‌شود، نیست، بلکه معتقدم باید به بیمار نشان داد که واقعاً چه می‌گوید و چرا جملاتش را به این شکل و با این افعال بیان می‌کند. این مسئله به اندازه کلید تحلیل رؤیا اهمیت دارد. چنین تذکر و توضیحی، غالباً چشم فرد را باز می‌کند و خیلی راحت متوجه می‌شود شیوه بیان یک مطلب توسط او در واقع بیانگر ناخودآگاه اوست.

مثالی می‌زنم: شما اغلب می‌بینید که کسی می‌گوید: «به نظر می‌رسد من نمی‌توانم این کار را انجام بدهم.» این جمله یعنی چه؟ به نظر چه کسی می‌رسد؟ چرا به نظرش می‌رسد؟ با گفتن چنین جمله‌ای، گویی

فرد شانه‌اش را بالا می‌اندازد تا مسئولیت آن موضوع را از سر خودش رد کند. این فرد اگر بگوید، «باور دارم که نمی‌توانم این کار را انجام بدهم،» یا «احساس می‌کنم که نمی‌توانم این کار را انجام بدهم،» حرفی را می‌زند که به واقعیت نزدیک‌تر است، ولی او نمی‌خواهد این را بگوید، چون آن وقت معنی خیلی چیزها آشکار می‌شود و در نتیجه، حرفش را در سطحی بسیار غیرشخصی و با عنوان «به نظر می‌رسد» مطرح می‌کند. او ممکن است حتی حرفش را این‌طور بزند که، «خدا می‌داند که من نمی‌توانم این کار را انجام بدهم،» یا «این جور مقدّر شده» یا «یا یک جایی در کتاب زندگی، در قوانین تاریخ نوشته شده که نمی‌شود این کار را کرد.»

فرمول «به نظر می‌رسد» ممکن است چیزی را که عمیقاً ناخودآگاه است، نشان ندهد. این بیشتر یک جور ژست صحبت کردن است، چون به‌نوعی به شخصیت اجتماعی فرد ارتباط پیدا می‌کند. همه از همین ژست استفاده می‌کنند، چون امروزه ما در کل فرهنگمان عادت کرده‌ایم همه چیز را از تجربه **بودن** خود پاک کنیم و دور بریزیم.

کریستین از این موضوع آگاه نیست. او فقط از این واقعیت آگاه است که ازدواج ناموفقی دارد و از این موضوع خبر ندارد که او اساساً آدم خوشحال و خوشبختی نیست. برای مثال، شاید کار درستی باشد که بعد از یکی دو ساعت به او بگوییم: «خب! من تعجب نمی‌کنم که تو بدبختی، همه همین طورند.»

یادم می‌آید یک بار نویسنده‌ای از هالیوود نزد من آمد که واقعاً بااستعداد بود. او پیش من گلایه می‌کرد که حس خلاقیتش در حال نابودی است و احساس می‌کرد که دیگر نمی‌تواند چیزی را خلق کند. او داستانش را در هالیوود برایم تعریف کرد و من به او گفتم: «خب! با این

شیوه‌ای که تو زندگی می‌کنی، اگر هر کس دیگری هم جای تو بود، خلاقیتی برایش باقی نمی‌ماند. اگر می‌خواهی آدم خلاقی باشی، باید انسان صادقی باشی. اگر بخواهی در آن جو زندگی کنی، هرگز نخواهی توانست مثل سال‌های گذشته که هنوز مسموم نشده بودی، با تکیه بر استعدادت کاری بکنی.»

این بسیار نکته مهمی است که به خودمان و به دیگران نشان بدهیم که وقتی کسی خوشبخت یا خوشحال نیست و این یا آن مشکل را دارد، ابداً مسئله اسرارآمیزی نیست و آن فرد دچار بیماری عجیبی هم نشده است، بلکه غالباً، چنین وضعیتی پیامد منطقی وضعیتی درونی است که با شرایط بیرونی ترکیب می‌شود و درست مثل زمانی که غذای ناجوری را می‌خوریم یا رژیم غذایی نامناسبی داریم، علائم جسمی خاصی بروز می‌کنند و در این باره هیچ رمز و راز خاصی وجود ندارد. البته رمزگشائی تمام این فرآیندها تا جایی که مقدور باشد، کار بسیار مهمی است که باید انجام بدهیم، اما این اعتقاد را باید کنار گذاشت که اینها موضوعات عجیب و غریبی هستند و فرد ضرورتاً به یک متخصص نیاز دارد.

سال‌ها قبل از اینکه روان‌کاوی به عنوان یک علم کشف شود، مردم برای صدها سال زندگی کرده و خوب یا بد، با مسائلشان کنار آمده‌اند. این مسئله حقیقت دارد که روان‌کاو، البته اگر به شکل صحیحی از این علم استفاده شود، می‌تواند تا حد زیادی به انسان‌ها کمک و مسائلی را تحلیل و درمان کند که به شکل‌های دیگر، درمان آنها چندان ساده نیست.

در سال‌های پیش از چند قرن گذشته که انسان‌ها چندان گمگشته نبودند و برای رفتارهایشان دستورالعمل‌هایی داشتند، نسبت به ارزش‌ها

حساس‌تر بودند و اهداف و مقاصد مشخص‌تری را برای خود در نظر می‌گرفتند و در نتیجه به دنبال راه چاره‌ها و آرا و اندیشه‌های معینی بودند. در چهارچوب فرهنگ‌هایشان هم رهنمودهای مشخصی به آنها داده می‌شد، اما امروز ما چنین چیزهایی را در اختیار نداریم و به نظر می‌رسد که یک فرد نتواند به‌تنهایی به جایی برسد.

موضوع مهم این است که بفهمیم کریستین چگونه همیشه با تسلیم شدن به شرایط، بر سر راه خود مانع ایجاد می‌کرد. آشکارترین مثال موقعی است که او می‌خواست برای تحصیل در رشته ادبیات، تقاضانامه‌اش را پر کند. او می‌خواست به جای تحصیل در رشته اقتصاد که پدر و مادرش تصور می‌کردند برای او بهتر است، در رشته ادبیات درس بخواند. بعد رابطه او با پدرش را می‌بینیم که نشانه بارزی از وابستگی عمیق است. البته در اینجا ممکن است برای یک لحظه سئوال کنیم: نظر یک طرفدار مکتب فروید درباره کریستین چیست؟

از نظر او، پاسخ این مشکل خیلی روشن است. این یک وابستگی رایج از انواع وابستگی دخترها به پدرشان است که ریشه جنسی دارد و کاری که می‌شود برای آن کرد این است که تجربه‌های دوران کودکی کریستین و نخستین امیال جنسی و همین‌طور تخیلات و رؤیاهایش را تحلیل کنیم، به این ترتیب امیال سرکوب شده او رو می‌آیند و وابستگی او چون به ضمیر خودآگاهش آمده است، خود به خود حل و به این ترتیب بیمار آزاد می‌گردد و میل او به جای پدر، متوجه سایر مردان و قضیه تثبیت عاطفی حل می‌شود. به هر حال این هم برای خود دیدگاهی است.

از نظر من این کاملاً طبیعی است که هر پسر کوچکی، در دوره پسر بچگی، یعنی سنین اولیه عمر، نوعی احساس وابستگی نسبت به زن‌ها

داشته باشد. همین طور هم دخترها. انسان یک موجود خنثی به دنیا نمی‌آید و فروید کشف کرد که احساس جنسی فقط در سنین بلوغ در انسان وجود ندارد، بلکه خیلی زودتر از اینها در او به وجود می‌آید. ما می‌دانیم که فقط پدر و مادر نیستند که هدف این کشش‌ها قرار می‌گیرند، بلکه فروید در شرح احوالات خودش می‌گوید ـ مثلاً در هانس کوچک و سایر موارد ـ پسرک کوچک به دختربچه‌ای که همسن و سال خودش هست، مثل مادرش علاقمند می‌شود و هر زنی این نقش را برای او پیدا می‌کند. دختربچه هم همین‌طور.

از این گذشته شاید بگویید که در کل، جذابیت و شیفتگی نسبت به جنس مخالف، به طرز فضاحت‌باری بی‌ثبات است. باید بگویم که این مسئله واقعاً در زندگی بزرگسالان وجود دارد. اگر دو نفر صرفاً به خاطر مسائل جنسی به یکدیگر جذب شوند و این مسئله، به عنوان تنها حلقه پیوند آنها مطرح باشد و هیچ علقه دیگری پیش نیاید، تخمین اینکه واقعاً این ارتباط چقدر طول بکشد، بستگی به طرفین دارد، ولی من با یک تخمین محافظه‌کارانه می‌گویم که عمر این رابطه چیزی در حدود ۶ ماه است. البته ممکن است اندکی کوتاه‌تر یا طولانی‌تر باشد.

رابطه عمیق و پایدار با فردی دیگر، مسئله دیگری است و مختصات خودش را دارد. کشش جنسی، کم دوام‌ترین علت یک رابطه است و ضعیف‌ترین قدرت را برای استمرار پیوند دارد. البته من می‌خواهم یک استثنا را مطرح کنم تا بتوانم نظرم را دقیق‌تر مطرح کنم. این استثنا فقط در انحرافات بسیار خاص و نادر وجود دارد. اگر دو نفر که دچار مشکلاتی چون دگرآزاری(سادیسم) یا خودآزاری (مازوخیسم) هستند، اتفاقاً به تور هم بخورند، از آنجا که واقعاً به‌ندرت ممکن است چنین شباهت کاملی در انحرافات و نیز سلیقه‌های جنسی افراد پیش بیاید،

رابطه شان بیشتر از بقیه طول می‌کشد، ولی این هم تابع یک قانون کلی نیست.

بنابراین کل این عقیده که جذابیت جنسی پدر یا مادر تا زمانی که کودک به سن ۱۵ سالگی می‌رسد، ادامه پیدا می‌کند، تقریباً خلاف همه شواهدی است که تا به حال در باره تأثیر امیال جنسی بر دوام روابط آورده‌ایم.

آن چیزی که تأثیر فوق‌العاده و عمیقی می‌گذارد، پیوند عاطفی است. مادر به فرزندش سرپناه، حمایت، تحسین ـ و اگر شما هم دوست داشته باشید مثل من فکر کنید ـ زمین، طبیعت، جایی که به آن تعلق دارد، خانه و کسی را می‌دهد که هرگز او را ترک نمی‌کند و بی‌قید و شرط، دوستش دارد. پدر برای دختر، مرد تحسین برانگیزی است که چیزهای دیگری غیر از آنچه که مادر به او می‌دهد، به دخترش می‌دهد. او مهربان است، به او چیزهایی را می‌آموزد و از این قبیل.

قرار نیست دانش و آگاهی ما درباره نخستین امیال جنسی چندان به درک ما ازاین موضوع کمک کند. با این حرف نمی‌خواهم بگویم که نباید دنبال کشف ریشه‌های این مسئله رفت، بلکه می‌خواهم این توجه را داشته باشید که همیشه در انسان‌ها امیال سرکوب شده‌ای وجود دارند، از جمله اینکه ممکن است پدر در رفتار خود بی‌احتیاطی کرده و نفرت دخترش را برانگیخته باشد و یا مادر به شیوه خودش، این کار را با پسرش کرده باشد.

این نوع اشتباهات چندان نادر نیستند و البته با توجه به طبقه اجتماعی فرد، تفاوت می‌کنند. به عنوان مثال در طبقات فرودست و روستائی ما، مواردی از تجاوز پدران به دخترانشان در سنین میانسالی و پیری گزارش شده است. در طبقات بالای اجتماعی معمولاً این وضعیت

وجود ندارد. مردان این طبقات به‌راحتی زنان بی‌بند و باری را که به دنبال پول هستند، می‌خرند و راه‌های فراوانی را برای فریب دادن دختران جوان بلدند و آسان به هدف خود می‌رسند.

من نمی‌خواهم بگویم که باید مسئله وابستگی جنسی کودک به پدر و مادر را در سال‌های اولیه عمر نادیده گرفت، ولی در عین حال هم نباید انتظار داشته باشیم که اگر فهمیدیم آسیب‌های وارده بر کودک در این سنین چه بوده و یا در دوران کودکی چه چیزهای خاصی در این زمینه برای او پیش آمده، آن وقت همه اسرار را خواهیم فهمید. راز این ماجرا خیلی ساده است.

کریستین هم مثل هر کس دیگری به مهر و عاطفه، به حمایت، به کسی که به او آموزش بدهد و راهنمایی‌اش کند، به کسی که راه و چاه را به او نشان بدهد، او را تحسین کند و احساس صمیمیت نسبت به او داشته باشد، نیاز دارد. پدر او کسی است که باید این کار را بکند، مخصوصاً موقعی که انسان، مادر خودشیفته و سردی شبیه به مادر کریستین دارد. کس دیگری در این خانواده نیست که کریستین بتواند با او پیوندی فردی را برقرار کند و یا دست کم علاقه‌ای بین آنها وجود داشته باشد.

پدر بیش از آن غرق کارش هست که بتواند عشق زیادی به دخترش بدهد، ولی معلوم است که به هر حال این کار را می‌کند و کریستین که همیشه از مادرش ترسیده و از این بیم داشته که اگر کارش را درست انجام ندهد، دیگر پدرش او را دوست نخواهد داشت، دائماً در حالت تهدید زندگی کرده است. او تنها چیزی که داشته، عشق پدرش بوده و آن را هم اگر به شکل خاصی رفتار نمی‌کرده، از دست می‌داده است. او تا کنون آن قدر تهدید شده، ترسیده و تحقیر شده که فرصت نکرده به

این موضوع فکر کند که خودش می‌تواند برای زندگی‌اش کاری بکند و به‌قدری بی‌دل و جرئت است که هنوز هم آرزو می‌کند یک جا بنشیند و خودش را در معرض هیچ نوع حادثه‌ای قرار ندهد و فقط کسی را پیدا کند که بتواند او را دوست داشته باشد. یوو که قبلاً کریستین عاشقش بود، ظاهراً کسی است که می‌تواند در حال حاضر (در زمانی که روان‌کاوی شروع شد) دوست خوبی برای او باشد، هر چند در این زمان که داریم درباره‌اش بحث می‌کنیم، معلوم نیست این موضوع واقعاً چقدر جدی باشد، ولی به هر حال یوو در مقایسه با شوهر کریستین، به نظرش مهربان می‌آید.

تا اینجای قضیه بروج و کواکب چیز عجیب و غریبی را نشان نمی‌دهند! ما در اینجا و در سه ساعت اول روان‌کاوی متوجه می‌شویم که او با فرآیند درمان کنار نیامده و حالت دفاعی دارد و گام کوچکی را برداشته تا به خودش ثابت کند که از نظر عاطفی، دیگر به چیزی نیاز ندارد و این مسئله موقعی پیش آمده که یوو دوباره وارد زندگی‌اش شده است.

اولین رؤیای او می‌گوید که او در مجلس عروسی یک لباس نامناسب پوشیده است. این رؤیا نشان می‌دهد که او از نظر حسی و عاطفی واقعاً ازدواج نکرده و مجلس عروسی در ذهن و دل او اتفاق نیفتاده است. این واقعیت که او در رؤیا قرار است نقش ساقدوش را به عهده بگیرد، برای من معنی و مفهوم چندانی ندارد. معمولاً در هر رؤیایی یک صحنه به عنوان طرح اصلی وجود دارد. منظورم این است که هر رؤیایی مثل یک نمایشنامه کوتاه است که رؤیابین، آن را تنظیم و کارگردانی می‌کند. در عین حال او نویسنده و بازیگر این نمایشنامه هم هست. او می‌توانست هر رؤیای دیگری را هم ببیند، ولی هر رؤیایی

منطق خودش را دارد. اغلب اوقات ضرورت و حتی فایده هم ندارد که وارد جزئیات رویا شویم، زیرا هر جزئی از رویا، در واقع بخشی از کلیت آن است. اگر کریستین این انتخاب را کرده که عروسی خود را پشت موقعیت ساقدوش بودنش پنهان کند، این شیوه‌ای است که فرد در واقع الگوی اجتماعی را که در رویا به صورت مجلس عروسی است، پشت موضوع دیگری پنهان می‌کند. این نکته را نباید فراموش کنیم که در رؤیا هم عناصر سانسورکننده بسیاری وجود دارند. کریستین حتی در رؤیا هم آزادی اندکی دارد و در نتیجه، منظور اصلی خود را سانسور می‌کند.

به‌طور کلی، هر رؤیایی یک تفسیر مطلوب و یک تفسیر حداکثری دارد، یعنی می‌شود رؤیا را به شکلی تفسیر کرد که تک‌تک اجزا در نظر گرفته و معنای کوچک‌ترین جزء هم فهمیده شود. البته خود من بیشتر مایل به تفسیر مطلوب هستم، یعنی سعی می‌کنم مهم‌ترین اجزای رؤیا را درک کنم. هنگامی که این بخش‌ها تفسیر و تحلیل شوند، آن وقت می‌شود به سراغ اجزا هم رفت، ولی اگر ابتدا به دنبال تفسیر اجزا برویم، معنای کلی رؤیا را که پیام محوری در آن نهفته است، از دست می‌دهیم. از آنجا که هر رؤیایی یک پیغام است ـ چه به خواب بیننده، چه به تحلیل‌گر خواب و چه به هر کس دیگری که رؤیا را برایش تعریف می‌کنیم ـ تا زمانی که یک بخش از رؤیا با طرح کلی رویا، جور درمی‌آید، خود من شخصاً دلم نمی‌خواهد رؤیا را بیش از حد تفسیر کنم، چون خواب بیننده گیج می‌شود. .

من اغلب از کسی که مورد روان‌کاوی قرار می‌گیرد، می‌پرسم در باره رؤیا چه فکر می‌کند؟ بعد از او می‌پرسم تداعی معانی‌های او از رؤیا چیست، چون هر چند تداعی‌معانی‌ها غالباً چندان ضرورتی ندارند، اما

گاهی بسیار مهم هستند. به نظر من حدود پنجاه درصد رؤیاها را بدون تداعی معانی هم می‌شود فهمید، چون نمادین (سمبولیک) و کاملاً آشکارند. فروید در تفسیر رؤیا، منحصراً به تداعی معانی تکیه می‌کند و بخشی از رؤیا را فقط تا آنجا که خواب بیننده از آن، تداعی‌معانی‌هائی دارد، برمی‌گزیند و بخش اصلی، یعنی بخش آشکار و بدیهی رؤیا را با تداعی معانی عوض می‌کند و به همین ترتیب تکه تکه از رؤیا را با تداعی معانی‌هائی جایگزین می‌سازد و ناگهان شما با کوهی از تداعی‌معانی‌ها روبرو می‌شوید و معنای اصلی رؤیا از دست می‌رود.

واقعیت این است که در تفسیر رؤیای فروید، نبوغ و مهارت عظیمی نهفته است، ولی به نظر من اگر شما رؤیایی را بر اساس تفسیر فروید تحلیل کنید، در باره بیماری بیمار، چیزی بیشتر از آنچه که قبلاً می‌دانستید، دستگیرتان نخواهد شد. به هنگام شنیدن تداعی‌معانی، شاهد ده‌ها آتش‌بازی درخشان خواهید بود، ولی پس از آن از خود می‌پرسید من درباره بیمار، احساسات و ضمیر ناخودآگاه او چه می‌دانم؟ چه چیزی او را به حرکت وا می‌دارد؟ و متوجه می‌شوید که درباره این موضوعات، هیچ چیز به معلومات شما اضافه نشده است.

ولی فروید با نوع تفسیر خاصش، حقیقتاً راهی را گشود که به وسیله آن رویه‌های پنهان رؤیا دیده می شوند. او کاری کرد که رؤیا به عنوان موضوعی معنادار مورد توجه قرار گیرد. با وجود این به نظر من، شیوه تفسیر او از رؤیاها بسیار گمراه‌کننده بود و این هم به یکی از ویژگی‌های فروید مربوط می‌شد و آن اینکه او هیچ حسی نسبت به نمادگرایی (سمبولیسم) نداشت، همچنان که علاقه‌ای به هنر و شعر نداشت و معتقد بود که انسان فکر می‌کند و تخیل ارزشی ندارد.

فکر می‌کنم گلوور[1] در انگلستان بود که گفت: «اگر من به خوبی بیمار، تداعی معانی‌ها را نبینم، چیزی بیشتر از هر کسی که روان‌کاو نیست، درباره او نخواهم دانست.»

هر نوع تأثیری که از صدا، اندام، صورت و حرکات بدن بیمار روی ذهن تحلیل‌گر بر جای می‌ماند و نیز نکات ظریفی که او در باره خودش اظهار می‌کند، در این رویکردها گم شده است. در واقع هر کسی که نسبت به زندگی بیمار به اندازه فروید بی‌احساس نباشد، شیوه‌ای را اختراع نمی‌کند که برود و پشت بیمار بنشیند و او را نبیند و در نتیجه، خود را از مهم‌ترین منبع درک یک فرد، یعنی دیدن حالات چهره او محروم کند. طبیعتاً اگر شما صورت بیمار را نبینید، تا حد زیادی آنچه را که برای شناخت فرد مقابل ضرورت دارد، از دست خواهید داد.

ماه دوم درمان و رؤیای دوم

گزارشگر: بعد از هفته سوم کریستین تصمیم گرفت از شوهرش جدا شود. آن موقع بود که چندین هفته دشوار کنار آمدن با مشکلات ناشی از این تصمیم برای شوهرش شروع شد. سرانجام او تصمیم گرفت از آن خانه برود. ابتدا تلاش کرد در همان مجتمع، برای خودش آپارتمانی پیدا کند، اما کریستین به‌شدت با این نظر مخالفت کرد و در نتیجه، شوهرش به هتلی که چندان دور از مجتمع نبود، رفت. در این دوره، او تقریباً در تمام جلسات روان‌کاوی گریه می‌کرد. او قبلاً همیشه با حالتی نسبتاً باشهامت و لبخندی کمرنگ بر لب، به مطب می‌آمد، اما در این دوره، به‌محض اینکه پایش به مطب می‌رسید، می‌زد زیر گریه. در این فاصله،

1. Glover

دست کم یکی دو بار در شبانه روز به من تلفن می‌زد و می‌گفت حسابی از این تصمیم خود ترسیده، ولی: «ضرورتی است که باید انجام بدهم.» او به‌شدّت از تنها ماندن وحشت داشت.

ما در این باره بحث کردیم. خیلی عجیب بود که کریستین هیچ وقت در زندگی، تنهایی را تجربه نکرده بود. او تا کلاس نهم نزد خانواده‌اش بود، بعد به یک مدرسه خصوصی که نظم و انضباط فوق‌العاده زیادی داشت، رفت، سپس در کالجی با همین مشخصات ثبت‌نام کرد و دوران پس از فارغ‌التحصیلی از کالج را هم به همین شکل گذراند، بعد هم ازدواج کرد. او هرگز تنها زندگی نکرده بود و این اولین بار بود که داشت سعی می‌کرد روی پاهای خودش بایستد.

در دومین ماه درمان، او مفصلاً درباره خانواده‌اش حرف زد و گفت که در خانواده او، آداب ویژه‌ای باید کاملاً رعایت شوند، هیچ کس اجازه ندارد خشم خود را نشان بدهد، همین‌طور هم نشان دادن اندوه ممنوع است. اعضای خانواده هر احساسی هم که داشته باشند، باید طوری رفتار کنند که کسی از چهره آنها چیزی نفهمد. حتی در فاصله ۱۰ تا ۱۴ سالگی که آموزش پیانو می‌دید، مادرش هر روز در اتاق او را قفل می‌کرد تا ناچار باشد بنشیند و تمرین کند. کریستین هر روز این برنامه را دنبال می‌کرد و هرگز به فکرش نرسید که از مادرش بپرسد چرا باید این کار را انجام بدهد و در تمام این دوران هم هرگز خشمی را علیه مادرش بروز نداد و از این بابت شکرگزار بود. همچنین هنگامی که در باره این موضوع صحبت می‌کرد، هیچ نوع خشمی نداشت. وقتی که به او گفتم: «چطور این موضوع را با آرامش زیادی تعریف کردی؟»، پاسخ داد، «برای اینکه واقعاً همین‌طور بود.»

پدرش برای او همه چیز بود، او احساساتی‌تر و باعاطفه‌تر از مادر بود و با او تفاهم بیشتری داشت. مادر هرگز رابطه صمیمی با او برقرار نکرده بود. پدر، عصرهای شنبه برای او کتاب قصه کودکان می‌خواند. کریستین می‌گفت که قصه‌ها یادش نمی‌آید، ولی خیلی خوب یادش هست که در سنین پنج تا هشت سالگی، پدرش عصرهای شنبه، موقعی که در منزل بود، یک ساعتی برای او و دوستانش که پنج، شش نفری می‌شدند، کتاب داستان می‌خواند و بدیهی است که این کار را با احساس خاصی انجام می‌داد.

در ماه سوم درمان، یوو به دیدنش آمد. این دیدار برای کریستین بسیار هیجان‌انگیز و جالب بود. از آنجا که از تنها ماندن فوق‌العاده می‌ترسید، از اینکه یوو به دیدنش آمده بود، بسیار احساس خوشبختی و خوشحالی می‌کرد. این رابطه، سطح اضطراب کریستین را پایین آورد، در حالی که قبل از آن هر چند وقت یک بار از شدّت ترس، به حال مرگ می‌افتاد. در این فاصله جلسات درمانی و تلفن‌های مکرر او ادامه پیدا کرد. پس از مدتی او به شدّت وحشت‌زده شد و دائماً ناامیدی‌اش را از اینکه حالش بهتر نمی‌شود، اظهار می‌کرد. مدت‌ها از جدائی از شوهرش می‌گذشت، اما واقعاً چیزی تغییر نکرده بود. او هنوز هم به شدّت احساس تنهایی می‌کرد. من درباره ترس او از تنها ماندن و طرد شدن صحبت کردم و به او گفتم که ترس او به خاطر این است که او «انگار» هنوز از نظر عاطفی یک کودک است و تمایل دارد کاملاً به والدینش متکی باشد.

فروم: هر چند ممکن است حرف من در اینجا نیشدار به نظر برسد، ولی فکر می‌کنم کلمه «...انگار» را باید تصحیح کنم، چون کریستین **واقعاً** هنوز کودک و کاملاً به والدینش متکی است. او یک کودک **سه**

ساله است. شناسنامه او سن ۲۸ سالگی را نشان می‌دهد، ولی او می‌تواند در «ظرف یک دقیقه» از سه سالگی به ۲۹ سالگی جست بزند و سن واقعی او تغییری در این حقیقت ایجاد نمی‌کند که او در این مرحله، یک کودک است. این مسئله مهمی است، چون تا زمانی که من به کسی بگویم، «تو جوری رفتار می‌کنی **انگار** که یک بچه هستی،» در واقع خیلی دوستانه، حقیقتی را سانسور کرده‌ام و درست مثل این است که بگویم، «مثل بچه‌ها رفتار نکن.» اما اگر بگویم: «تو یک بچه سه ساله **هستی**» ، تلنگر روحی سختی به او زده‌ام، چون این حرفم بسیار به حقیقت نزدیک‌تر است و یک اظهارنظر سرسری نیست. اظهارنظر متداول این است که: «طوری رفتار می‌کنی **انگار** که بچه‌ای.» در حالی که «انگار» فقط نیمی از حقیقت را نشان می‌دهد. او **واقعاً** بچه است و این حقیقت تکان‌دهنده‌ای است که باید او را از خواب بیدار کند، بنابراین هر حرف و هر اقدامی که این تلنگر را به او بزنند، با کلمه «انگار»، کم‌اهمیت می‌شود.

البته فردی که می‌خواهد روان‌کاوی کند، باید در مجموع سبک سخن گفتن خاصی را در پیش بگیرد که مسئله بسیار پیچیده‌ای است و در اینجا نمی‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم. البته شاید گفتن این حرف به یک فرد بیست ساله که: «تو یک بچه سه ساله **هستی**» جرئت زیادی بخواهد، چون ظاهراً توهین بزرگی به نظر می‌رسد، ولی در واقع بیمار می‌داند که این حرف حقیقت دارد و بنابراین تأثیر این حرف بستگی دارد به اینکه چگونه زده شود.

شاید این حرف را با لحن انتقادآمیزی بگویید که آن وقت ممکن است خرابی به بار بیاورد، ولی اگر بیمار تشخیص داده باشد که درمانگر قصد انتقاد از او را ندارد، بلکه می‌خواهد کمکش کند، آن وقت همین

حرف ممکن است به دلیل ماهیت تکان‌دهنده‌اش، بسیار مفید باشد، چون بیمار مدت‌هاست که ناخودآگاه، این را می‌داند، اما این آگاهی پنهان، به سطح خودآگاه او نیامده است و هنگامی که متوجه می‌شود که روان‌کاو هم این موضوع را می‌داند، خیالش حسابی آسوده می‌شود و آن را نعمتی می‌داند، هر چند تا این لحظه، آن را به صورت یکی از رازهای وحشتناک خود مخفی نگه داشته است. او می‌داند که یک طفل کوچک است، هر چند تا به حال آن را به این شکل بیان نکرده است.

قرار نیست به بیمار بگوییم که او تجربه سه سالگی‌اش را به زمان حال منتقل کرده، ولی واقعیت این است که او شاید برای بقا و از نظر اقتصادی به والدینش وابسته نباشد، اما از نظر احساسی به آنها وابسته است. شما باید حتی‌الامکان و تا جایی که بیمار می‌تواند تحمل کند، از واقعیت‌ها حرف بزنید، یعنی به احساس ترس او و در لایه‌های عمیق وجودش نزدیک‌تر شوید. در این لایه‌های عمیق، «انگار» معنا ندارد و با اضافه کردن «اگرها» می‌توانید برخورد منطقی‌تری داشته باشید. کریستین می‌داند که از نظر عاطفی، یک کودک بی دست و پاست و به همین دلیل به‌شدّت **می‌ترسد** و جرئت نمی‌کند به این موضوع آگاه شود.

گزارشگر: در این زمان کریستین رؤیای دیگری را دید که به این شکل تعریف کرد:

رؤیای ۲: چند روز قبل از عروسی من بود و تعداد زیادی از دوستان دخترم، در خانه‌مان مهمان بودند. ما تصمیم گرفتیم برای شنا به استخری در آن نزدیکی برویم، ولی من حال نگران‌کننده و اضطراب‌آوری داشتم. بعضی از دخترها می‌خواستند بروند و عده‌ای دیگری می‌خواستند در خانه بمانند. من لباس شنایم را پوشیدم، ولی نمی‌دانستم چه لباسی پوشیده‌ام. یکی از دخترها گفت که لباس شنای من از مد افتاده و قدیمی و در عین حال کهنه است.

رنگ لباس شنای من زرد و شبیه لباس شنای مادرم بود. من در کمدم دنبال لباس شنای خودم گشتم، اما نتوانستم آن را پیدا کنم. همه عجله داشتند که زودتر بروند و من ناچار بودم با همان لباس شنای قدیمی بروم. استخر عالی بود و همه خوشحال بودند. من به یاد مجلس عروسی که قرار بود برگزار شود افتادم و بسیار شاد شدم. ناگهان رؤیای من تبدیل شد به تخت بیمارستان و دیدم که مارتا، سر خدمتکار قدیمی منزل پدری (کسی که مرا بزرگ کرده بود) روی تخت دراز کشیده و سخت بیمار است و دارد می‌میرد. او بیماری بسیار بدی داشت و همه امعاء و احشای او بیرون ریخته بود. منظره بسیار ناراحت کننده‌ای بود، ولی به نظرمی‌رسید برای مادرم مهم نیست و کل ماجرا را با راحتی و بی‌خیالی از سر می‌گذراند. برای من فوق‌العاده ناراحت‌کننده بود که می‌دیدم مادرم ذره‌ای به وضعیت مارتا اهمیت نمی‌دهد.

این رؤیا به شناخت من از رابطه کریستین و مادرش کمک کرد و فهمیدم مادر او در عین حال که تظاهر می‌کرد به افراد دیگر و همین‌طور کریستین علاقه دارد، ولی در واقع کوچک‌ترین علاقه‌ای به کسی نداشت و به‌شدّت مجذوب مشغله‌های خودش بود. برداشت من چنین چیزی بود، ولی خود کریستین طبق معمول هیچ تحلیلی از این رؤیا نداشت و تداعی معانی خاصی را ارائه نکرد.

فروم: بخش سوم این رؤیا قسمت اول آن را تفسیر می‌کند. در قسمت اول کریستین قبل از هر چیزی احساس می‌کند مادر خود است و یا به عبارت بهتر، مجبور شده مادر خودش باشد. در اینجا تناقض ماجرا معلوم می‌شود. در اثنایی که او قرار است ازدواج کند، یعنی زنی باشد که باید روی پای خودش بایستد و زندگی خودش را داشته باشد، رؤیا در قالب نمادهایی چون لباس شنا، به او می‌گوید که باید مثل مادرش باشد

و یا مجبور است که مثل مادرش باشد، از او اطاعت کند و غیر از این چاره‌ای ندارد. او مجبور است اونیفورم مادرش را بپوشد.

در این دوره او ازدواج می‌کند و این رؤیا توصیف کاملاً خوب و درستی از وضعیت او در این دوره است. مادر مجبورش می‌کند با مردی که مورد پسند اوست، ازدواج کند. او با تعریف این رؤیا در واقع می‌خواهد بگوید: «من با کسی که مادرم می‌خواست ازدواج کردم، نه با کسی که دلم می‌خواست. در واقع مادرم بود که مرا مجبور کرد با او ازدواج کنم.» کریستین مثل یک انسان آزاد و بر اساس انتخاب آزادانه خود و یا طبق میل و احساس خود ازدواج نکرد.

بعد در رؤیایش، انتقادی را که به مادر دارد، در قالب این موضوع بیان می‌کند که او اساساً به هیچ انسانی، عاطفه و توجه ندارد. او با این دو نماد متفاوت، در واقع می‌گوید: «من ناچار بودم برخلاف میل خودم با این مرد ازدواج کنم، چون مادرم نسبت به هیچ انسانی از جمله من، کوچک‌ترین رحم و عاطفه‌ای نداشت و به همین دلیل بود که من ازدواج کردم.» این فکر در دو بخش این رؤیا به‌خوبی مشخص است.

در اینجا می‌خواهم به یک مسئله مهم در فرآیند روان‌کاوی اشاره کنم. گاهی پیش می‌آید که یک فرد می‌تواند با دو روش متفاوت صحبت کند. روان‌کاو می‌تواند بگوید: «این آن چیزی است که تو واقعاً احساس می‌کنی. تو احساس می‌کنی که مادرت این طور یا آن طور است.» یا روان‌کاو می‌تواند بگوید: «این چیزی است که تو واقعاً احساس می‌کنی و صد در صد حق با توست. دقیقاً همین‌طور است که تو می‌گویی.»

این دو جمله کاملاً با هم فرق می‌کنند، چون این زن جرئت نمی‌کند فکر کند که حق با اوست و یا اساساً حق دارد که این‌طور فکر کند، چون احساس می‌کند که این نوع فکر کردن ابداً در شأن او نیست! و

بسیار وحشتناک است که انسان در باره مادرش این طور فکر کند. او فقط در عالم رؤیاست که می‌تواند فکر واقعی خود را در باره مادرش بیان کند، بنابراین اگر روان‌کاو بگوید: «تو اشتباه نمی‌کنی، این‌جور هست، مادر تو واقعاً یک هیولاست.»، از آنجا که برای بیمار، تجربه کاملاً جدیدی است، برای نخستین بار جرئت می‌کند درباره احساسات واقعی خود بیندیشد و بداند که حق با اوست، در حالی که او هرگز در زندگی واقعی خود جرئت نکرده از این افکار با کسی و حتی با خودش هم صحبت کند.

سئوال دیگر این است: در این رؤیا دو بخش مجزا وجود دارند. آیا در روان‌کاوی این دو بخش ضرورتاً به یکدیگر ربط پیدا می‌کنند؟ از جنبه روش‌شناسی، می‌گویم ضرورتاً این‌گونه نیست. همه تفسیرها و تحلیل‌هایی که از رؤیاها می‌شود، بستگی کامل به تجربه تحلیل‌کننده رؤیا و نیز شفافیت و وضوح رؤیا دارد. از نظر من دیدن این دو قسمت رؤیا در یک شب، یک رؤیای واحد را می‌سازند و فواید زیادی هم دارند، چون غالباً یکدیگر را تفسیر و تحلیل و یکی دیگری را تکمیل می‌کند.

این واقعاً حیرت‌انگیز است که کسی که وقتی از او می‌خواهید سه جمله از یک رمان را بازنویسی کند یا شعری بخواند، از عهده این کار برنمی‌آید، ولی قادر است در عالم رؤیا، اندیشه‌ای را به زبان نمادین (سمبولیک)، آن هم این‌قدر دقیق و زیبا و هنرمندانه، تدوین کند. اغلب ما در عالم خواب این کار را می‌کنیم. کریستین در اینجا دو نمایش جداگانه را به شکل زیبایی با یکدیگر در هم می‌آمیزد. او فقط از دو صحنه استفاده می‌کند و فرآیند پوشاندن واقعیت در زیر نقاب را با آن نشان می‌دهد. این مهم‌ترین فایده نگرش رؤیابیننده از این منظر است. او

با این دو نماد متفاوت، در واقع موضوعاتی را که تصور می‌کند نباید به خودآگاهش بیایند، زیر نقاب پنهان می‌کند.

این رؤیا همچنین بیان کلاسیک یک پدیده جالب است که نمی‌توان به آن اشاره نکرد. خدا می‌داند چند سال است که من به موضوع رؤیاها علاقمندم، ولی نکته جالب در میان همه رؤیاها این است که انسان چه چیزهایی را می‌داند که هنوز به خودآگاه او نیامده‌اند و چگونه در رؤیاهایمان چیزهای زیادی را می‌دانیم، هر چند زیر نقاب پنهانشان می‌کنیم. رؤیای کریستین آشکارا نشان می‌دهد که او همه این چیزها را می‌داند، ولی در عالم بیداری همه را انکار می‌کند و هیچ یک از این دانسته‌ها در دسترس او قرار نمی‌گیرند و به همین دلیل است که رؤیاهای ما بسیار واقعی‌تر از افکار بیداری ما هستند. افکار بیداری ما اغلب دروغ و خیال‌پردازی هستند.برای اینکه نظر خود را شفاف‌تر بیان کنم، ترجیح می‌دهم بگویم که افکار خودآگاه ما اغلب دروغ و خیال‌پردازی هستند و بنابراین چندان قابل احترام و حقیقی نیستند.

کریستین در بخش سوم رؤیای خود، نقش مادرش را در تضاد با نقش مارتا که کریستین را بزرگ کرده است، قرار می‌دهد. من فکر نمی‌کنم که این دو عنصر، عناصر مغایر درونی کریستین باشند. او تصویری را که از مادرش در ذهن دارد، به صورت یک نمایش در می‌آورد و می‌گوید این زن ذره‌ای عاطفه ندارد. او زنی را در برابر چشم‌های ما تصویر می‌کند که ظاهراً او را از صمیم دل دوست دارد و از او مراقبت می‌کند و برایش اهمیت قائل است، اما مادرش مطلقاً عطوفتی به او ندارد. شما ممکن است این رؤیا را این چنین تحلیل کنید که اگر من آن فرد بیمار بودم (همان‌طور که مارتا هست)، مادرم اهمیتی به من نمی‌داد.

به نظر من توصیف بیماری در واقع افشای تعبیر و تفسیر بیش از حد بخش دوم رؤیاست. در این مورد، رؤیای کریستین می‌گوید که مادر اعتقاد داشت بیرون ریختن احساسات، موضوع مهلکی است. به نظر من این نوعی تعبیر و تفسیر اغراق‌آمیز است. از جنبه نظری این مسئله ممکن است، ولی در اینجا یک عامل ضمنی وجود دارد که موضوعی تجربی است. تحلیل‌های زیادی را در این مورد می‌توان ارائه داد، ولی فقط یکی از آنها در عمل، معنا دارد و به احتمال قوی معنای واقعی رؤیا هم همان است.

من احساس می‌کنم این رؤیا یک ساختار است ـ هر چند اثبات این موضوع، بسیار دشوار است ـ زیرا در اینجا تأکید برروی رنج و جدی بودن بیماری است. این مسئله واقعاً در این رؤیا بیان شده است و بیرون ریختن احساسات درونی در واقع اشاره‌ای است به احساسات کریستین. صحبت در باره پیرزنی که واقعی به نظر نمی‌رسد، ولی از جنبه نظری ممکن است کاملاً بتوان آن را تفسیر کرد.

در اینجا سئوال بزرگی مطرح می‌شود و آن هم تفسیر کلی رؤیاست که باید با آنچه که رؤیا در اختیارمان می‌گذارد، به آن بپردازیم و کاری به تعبیر و تفسیرهای دیگر نداشته باشیم. رؤیا به‌قدری در آنچه که به عنوان بیان احساسات انسانی توصیف می‌کند، غنی است که من ترجیح می‌دهم بدون ساختار تئوریک، به آنچه که بلافاصله از رؤیا می‌فهمم، اتکا کنم و به چیزهایی که ساخته و پرداخته ذهن من است نپردازم، چون چیزی به دانسته‌های من اضافه نمی‌کند. ما درباره کریستین متوجه شدیم که او از این رؤیا ترسیده بود.

ماه‌های بعدی و رؤیای سوم

گزارشگر: در فاصله این مدت، تغییرات اندکی پیش آمدند. او غیر از خانواده‌اش، درباره سایر جنبه‌های زندگی‌اش هم صحبت کرد. او در باره شغلش نگران بود، مخصوصاً که مردی که او برایش کار می‌کرد، گاهی اوقات آدم بسیار مستبدی می‌شد و شرایط کاری او را بسیار دشوار می‌کرد. کریستین احساس می‌کرد که در شرایط غیرقابل تحملی گرفتار شده است. پس از چند بار صحبت در باره این قضیه، کریستین احساس کرد می‌تواند با رئیس مافوق صحبت کند و از او بخواهد که او را به جای دیگری منتقل کند و یا ترفیع بدهد. او همچنین احساس می‌کرد که کمتر از لیاقتش حقوق می‌گیرد و می‌تواند کارهای جالب‌تری را انجام بدهد.

با اندکی آشفتگی، سرانجام کریستین توانست این کار را انجام بدهد و ظرف مدت کوتاهی ارتقای شغلی پیدا کرد و به بخش دیگری رفت. کریستین حالا جزو کارکنان عادی نبود و در رده مدیران اجرایی کار می‌کرد و مدیر چهل پنجاه نفر بود. قبل از قبول این پست، او به‌قدری احساس رضایت و شادی کرد که به خانواده‌اش سر زد و به‌طور خلاصه به مادرش گفت که چه موقعیتی دارد. طبیعی است که مادرش او را نصیحت‌باران کرد و پرسید که آیا مطمئن است که این کار جدید به دردش می‌خورد؟ پدرش گفت: «خب! این که خیلی عالی است. تو از رده یک کارمند به رده مدیران ستادی ارتقا پیدا کرده‌ای که در مسیر کاری تو بسیارعالی است.»

و به این ترتیب بود که او این ارتقای شغلی را پذیرفت و از اینکه چنین کاری را انجام داده بود، بسیار احساس خوشبختی می‌کرد و واقعاً

از کارش لذت می برد. در این زمان او رابطه‌اش را با یوو قطع کرد، چون احساس کرد این رابطه راه به جایی نمی‌برد و با اینکه می‌دانست برای مدتی دچار نگرانی و اضطراب شدید می‌شود، اما تصمیم نداشت خود را گرفتار رابطه‌ای نگه دارد که برایش عاقبتی نداشت. این مسئله فوق‌العاده برای او دشوار بود و ما مدت‌ها درباره آن بحث کردیم. در هر حال او بعد از یکی دو هفته رابطه‌اش را با یوو قطع کرد و بعد با پیتر که مهم‌ترین مدیر اجرایی پدرش بود، آشنا شد. در این فاصله، او به‌تدریج به نحوه کارکرد روان‌کاوی پی برد و بسیار به بحث در باره شرایط گوناگون علاقه پیدا کرد و بر بینش و قدرت تفسیر و تحلیل او افزوده شد و انگیزه زیادی برای فعالیت پیدا کرد.

یکی دو ماهی که گذشت، او و پیتر عاشق هم شدند یا دست کم خودشان چنین تصوری داشتند. پیتر یکی از معاونان اجرایی در سازمان پدر کریستین بود و می‌دانست وقتی پدر کریستین از ریاست آن شرکت بزرگ کناره‌گیری کند، یکی از معاونانش جای او را خواهد گرفت. کریستین احساس کرد باید خانواده‌اش را در جریان بگذارد، چون بالاخره آنها از این قضیه باخبر می‌شدند. پدر و مادر کریستین به‌شدت ناراحت شدند و گفتند: «ببین! اگر اتفاقی روی بدهد، بدان که اشتباه وحشتناکی است. او یک بار ازدواج کرده. کاملاً معلوم است که به درد تو نمی خورد.»

بعد از این گفتگو، کریستین این رؤیا را دید:

رؤیای ۳: من در ساحل بودم. در آن دور و اطراف هیچ کسی نبود و من بسیار خوشحال بودم که در یک مکان آفتابی آرام و ساکت هستم. هیچ تنشی احساس نمی‌کردم و از هر اندوهی رها بودم. بعد ناگهان آدمی که صاحب قدرت بود (کریستین نمی‌دانست که او مرد بوده یا زن) به من گفت که باید

همان بعدازظهر، رویدادی را سازماندهی کنم. من نمی‌دانستم چه جور رویدادی بود، اما ناچار بودم ساحل را ترک کنم و بروم. نمی‌دانستم چرا موافقت کردم. با چند نفر از دوستانم که دوتا از آنها دوست‌دخترهای دوران کودکی‌ام بودند، ملاقات کردم. آنها گفتند: «نگران نباش. تو می‌توانی این کار را انجام بدهی و ما آنجا خواهیم بود. همه چیز جور خواهد بود.» من فکر نمی‌کردم که آنها قضیه را به اندازه کافی جدی گرفته باشند. بعد به یک تالار که در کلیسای شهر تولدم بود، رفتیم. من داشتم به صحنه تالار کلیسا نگاه می‌کردم. بعد صحنه عوض شد و من در حیاط خانه خودمان بودم. آنجا پر از کامیون و یک چادر سیرک بود. تعداد زیادی سازهای موسیقی در آنجا وجود داشتند. من فکر کردم قرار است نمایشی اجرا شود که من باید ترتیب آن را بدهم، درست مثل وقتی که در دبیرستان درس می‌خواندم، ولی به جای این کار قرار شد برنامه‌ای را اجرا کنم، ولی نمی دانستم چه چیزی را باید اجرا کنم. خیلی نگران و مضطرب بودم. یک نفر گفت: «تو باید در اینجا بچرخی». منظورش از اینجا یک چرخ‌فلک قرمز با فیل‌های آبی فیروزه‌ای و صندلی‌های قرمز بود که خیلی جا داشت. در ابتدا من خیلی از این کار خوشحال بودم، ولی از اینکه مجبورم کردند، خوشم نمی‌آمد.

گزارشگر: من به او گفتم که کریستین دراین رؤیا اندکی احساس آزادی داشته و کاری را که دلش می‌خواسته، انجام داده ، ولی تأثیر پدر و مادرش هم وجودداشته است و او احساس کرده ناچار است کاری را انجام بدهد که پدر و مادرش به او دیکته کرده‌اند و در نتیجه برای ادامه کار، احساس آزادی نمی‌کرده است.

کریستین هنوز خیلی می‌ترسید. او آشکارا از ادامه رابطه‌اش با پیتر وحشت کرده بود، زیرا احساس می‌کرد این یعنی پایان همه چیز.او از این بابت که احتمال داشت پیتر به دلیل این رابطه ارتقا پیدا نکند و حتی پدرش، او را اخراج کند و خود او هم مورد غضب و خشم شدید پدر و

مادرش قرار بگیرد، احساس گناه و ترس می‌کرد و می‌گفت وقتی آنها عصبانی بشوند، دیگر نه راه پس خواهد داشت نه راه پیش، چون به کریستین خواهند گفت که او آدم چندان بدی نیست، اما آنها را به‌کلی از خودش ناامید کرده است.

او می‌گفت: «من همیشه باید جوری زندگی کنم که زندگی مادرم راحت و بی‌دردسر باشد.» هر وقت که کریستین اظهار می‌کرد که احساس خوشبختی می‌کند، ظاهراً مادرش احساس بدبختی می‌کرد، یا هر وقت می‌خواست کاری را انجام بدهد که بیشتر به دنیای بیرون از خانه پا بگذارد و یا به نوعی دنیای مادر را تهدید می‌کرد، مادر به او نگاهی می‌انداخت که از صدها دشنام بدتر بود و می‌گفت: «ببین چه کردی!»

فروم: من می‌خواهم درباره کل این داستان، یک کمی بیشتر صحبت کنم. در این داستان چه می‌گذرد؟ اول از همه باید سئوالات مشخصی را بپرسم: پیتر چه فکر می‌کند؟ آیا او یک نقشه سرّی دارد؟ آیا سرانجام با کریستین ازدواج می‌کند و بعد هم رئیس شرکت می‌شود؟ این موضوع چندان هم بعید نیست، امّا امکان باخت هم در این بازی زیاد است، چون در حال حاضر و در این فرآیند، ممکن است او را اخراج کنند.

از سوی دیگر این تردید هم در ذهن کریستین وجود دارد که پیتر چرا باید در مورد از دست دادن شغلش ریسک کند و یا چرا باید آن‌قدر احمق باشد که تصور کند والدین کریستین، موقعی که دخترشان به آنها می‌گوید که دائماً او را می‌بیند، بالاخره متوجه اصل موضوع نمی‌شوند؟ موضوع مسخره در این میان ساده‌لوحی این پدر و مادر است. آنها چون توجه چندانی به حال و روز فرزندشان ندارند، این‌قدر ساده‌لوحند. اگر دختر ناگهان می‌آید و می‌گوید که اغلب با پیتر ملاقات می‌کند، به نظر

من هر کسی که نصف شعور عادی را هم دارد به خود می‌گوید معلوم است که اینها می‌خواهند با هم رابطه داشته باشند، وگرنه چه دلیلی دارد که دخترک بیاید و این حرف را به ما بزند؟ اینکه او می‌گوید که اغلب پسر را می‌بیند، فقط یک قصه ساختگی برای پوشاندن اصل قضیه است، قصه‌ای که این پدر و مادر با تجاهل به اصل قضیه، آن را بسیار جدی قلمداد و دختر را تهدید می‌کنند که اگر با پسر رابطه برقرار کند، چنین و چنان خواهد شد.

در اینجا می‌خواهم به نکته‌ای اشاره کنم و آن هم اینکه اغلب اوقات آن چیزی که ساده‌لوحی و یا نوع عجیبی از غفلت تلقی می‌شود، خیلی ساده، نتیجه توجه فوق‌العاده اندک به دیگری است. برای این آدم‌ها کل زندگی دخترشان و کاری که انجام می‌دهد و روابطی که با دیگران برقرار می‌کند، واقعاً اهمیت چندانی ندارد، بنابراین به خودشان زحمت نمی‌دهند که ببینند اصل موضوع چیست و با شنیدن یک داستان احمقانه ساختگی، احساس رضایت می‌کنند و می‌گذارند اوضاع همان طور که هست، باقی بماند.

چنین پدر و مادرهایی بسیار ساده گول می‌خورند و بیست سال در اختیار داشتن زندگی و احساسات دخترشان، واقعاً برای آنها هیچ معنایی ندارد. در این بیست سال بدیهی است که او احساساتی را که باعث می‌شود انسان اطمینان پیدا کند در خانه خودش هست و یا دست کم خانه‌ای دارد، تجربه نکرده است. این جور افراد موقعی که فرزندانشان ناگهان کار غیرمنتظره‌ای را انجام می‌دهند، بسیار شگفت‌زده می‌شوند، چون به نظر آنها، کودکان موظفند به خاطر پدر و مادرشان زندگی کنند و اینها دوست ندارند بچه‌ها مأیوسشان کنند. آنها حتی احتمال هم نمی‌دهند که فرزندانشان موجودات زنده‌ای هستند و ممکن است کاری

را که دلشان می‌خواهد انجام بدهند، حتی اگر این کار به نظر پدر و مادرشان احمقانه و یا هر چیزی از این قبیل باشد و به همین دلیل هم هست که متوجه هیچ تغییری در زندگی فرزندانشان نمی‌شوند.

همین مسئله غالباً در ازدواج‌ها هم دیده می‌شود. من زنی را می‌شناسم که سی سال از ازدواجش می‌گذشت و هنوز متوجه انحراف شوهرش نشده بود!

اگر نمونه‌هایی از ساده‌لوحی یا فقدان قضاوت صحیح را مشاهده کردیم، بسیار مهم است که از خود بپرسیم: آیا از شدّت بی‌توجهی و بی‌علاقگی نیست که نمی‌خواهند بهتر و بیشتر بدانند؟ من مطمئنم افرادی که نسبت به دخترشان با ساده‌لوحی برخورد می‌کنند، به هیچ وجه در مورد کار خودشان ساده‌لوح نیستند. پدر کریستین مطلقاً در باره مسائلی که در شرکتش روی می‌داد، ساده‌لوح و غافل نبود و وقتی کارمندی نزد او می‌آمد و در مورد موضوعی که به شرکت مربوط می‌شد، یک قضیه ساختگی را سر هم می‌کرد، او به هیچ وجه نمی‌پذیرفت و به جزء جزء موضوع، دقت و سپس اقدام می‌کرد، ولی وقتی دخترش نزد او می‌آمد، از آنجا که نمی‌خواست ناراحت و یا گرفتار تعارض و چالشی بشود، حرفش را باور می‌کرد.

اینکه کریستین دچار ناامیدی و اضطراب شده است، مسئله بسیار بدیهی و قابل پیش‌بینی و واضحی است، وگرنه این ماجرایی که برایش پیش آمده چه معنایی دارد؟ پیتر فقط به او گفته بود که دارد درباره ازدواج با او و طلاق همسر سابقش فکر می‌کند. بدیهی است تا زمانی که او ادعا می‌کند که دارد در این باره فکر می‌کند، فقط حرف مفت زده است. اگر مردی به زنی نگوید که: «اگر تو واقعاً بخواهی با هم ازدواج

کنیم، بلافاصله همسرم را طلاق می‌دهم»، اصلاً نباید به حرفش اهمیت داد.

اشکال کار در اینجاست که زنانی که در موقعیت‌هایی شبیه به کریستین قرار می‌گیرند، بسیار خیال‌پرداز هستند و جوانب قضیه را نمی‌بینند و چنان در عالم خیال و دنیای شاعرانه و عاشقانه خود غرق هستند که از دیدن واقعیت، محرومند و وقتی مردی می‌گوید می‌خواهم در باره طلاق دادن همسرم فکر کنم، معنی واقعی حرف او را نمی‌فهمند.

مدتی طول می‌کشد و انسان باید تجربه کافی به دست بیاورد تا بتواند به شکاکیت طبیعی و سالمی که منظور من است، برسد. چنین شکی باعث می‌شود که زندگی بسیار شفاف‌تر شود، انسان از اشتباهات زیادی مصون بماند، در چاه تخیّلات صرفاً عاشقانه و خیال‌پردازانه، خیالاتی که انسان‌ها به وسیله آنها یکدیگر را گول می‌زنند و از آن بدتر، خودشان را فریب می‌دهند، نیفتد.

اگر داستان‌هایی را درباره آدم‌هایی می‌شنوید که دیوانه‌وار یکدیگر را دوست دارند، چندان تحت تأثیر قرار نگیرید. منظورم چیست؟ منظورم این است که وقتی یک مرد تنها و یک زن تنها به یکدیگر می‌رسند و تنهایی یکدیگر را پر می‌کنند، تصور می‌کنند که سخت عاشق هم شده‌اند. معنای چنین رابطه‌ای چیست؟ چه عناصری در آن وجود دارند که می توان روی آنها حساب کرد؟ واقعیت و ماهیت این رابطه چیست؟ در مورد رابطه کریستین و پیتر، من تصور می‌کنم که پیتر احتمالاً فقط شغلش را در ذهن دارد و دچار نوعی تعارض شده و نسبتاً آدم احمقی هم هست. چرا احمق؟ چون معلوم نیست محاسباتش بر چه اساسی شکل گرفته‌اند؟ من خیلی دلم می‌خواهد بدانم این محاسبات چه هستند، چون این مرد دست کم چیزی برای ریسک کردن دارد، اما سردر

نمی‌آورم روی چه چیزهایی حساب کرده است. بدیهی است که قضیه چندان برایش جدی نیست، وگرنه جور دیگری حرف می‌زد. شاید او فقط هوس کرده دست به یک بازی عاطفی با ریسک بالا بزند.

اما احساسات کریستین در این ماجرا، کاملاً آشفته و درهم و برهم است. بار دیگر که بیاید، به او خواهم گفت: «گیج و مضطربی، چون نمی‌دانی که خودت را گرفتار یک وضعیت بی‌فرجام کرده‌ای. تو از پدر و مادرت می‌ترسی. تا به حال این مرد حرفی نزده و یا کاری نکرده که معلوم شود واقعاً تو را دوست دارد. او فقط برایت موجود جذابی جلوه کرده. این که نمی‌تواند مبنای محکمی برای یک رابطه باشد. این رابطه چقدر جدی است؟ تو بیست و هشت سال سن داری.»

اگر کریستین هفده هیجده ساله بود، شاید می‌شد این جور بی‌فکری‌ها را به او بخشید و با کمی تساهل می‌گفتیم که دارد تجربه می‌کند و شاید چندان صدمه نخورد، ولی کسب چنین تجربه‌ای در سن بیست و هشت سالگی، یک کمی دیر است. (البته این نکته را ذکر کنم که من چنین وضعیتی را برای هفده هیجده ساله‌ها هم توصیه نمی‌کنم، چون برکه شفاف زندگی‌شان را گل‌آلود می‌کند).

وضعیت کریستین با این مرد، مثل همان برکه گل‌آلود است، چون بنای این رابطه بر مبنای بی‌صداقتی و دروغ بوده است. اساساً چرا انسان باید با کسی که این‌قدر بی‌صداقت است، وارد رابطه‌ای صمیمی بشود؟ این کار ضرورتی ندارد و به کسی کمکی نمی‌کند. چنین روابطی به یک ناامیدی بزرگ و عمیق و شکاکیتی که نباید دچار آن شد، ختم می‌شود. به نظر من شکاکیت باید همراه با ایمانی بزرگ در انسان وجود داشته باشد، چون شکی که به یقین ختم نشود، چیزی جز یأس به همراه نمی‌آورد و به خود-تخریبی انسان منجر می‌شود. سئوال من این است که

به نظر شما این دختر (خیلی دلم می‌خواست بگویم این «بچه»، چون این کلمه برای بیان چنین رفتارهایی مناسب‌تر است)، این خانم واقعاً در این باره چه حرفی دارد که به ما بزند؟

گزارشگر: او می‌گوید که برای اولین بار در زندگی، در ارتباط با پیتر به آرامش رسیده است. پیتر هم ادعا می‌کند که این جالب‌ترین رابطه عمر او و سرشار از احساس شادی بوده است. من به کریستین گفتم که او هنوز می‌ترسد خودش باشد و برای خودش تصمیم بگیرد. او با یوو ارتباط برقرار کرد، اما این رابطه برایش فایده‌ای نداشت و به‌شدّت ترسید، به طوری که بلافاصله به پیتر دل بست. حالا هم هنوز دارد تقلا می‌کند، بی‌آنکه بداند واقعاً می‌خواهد چه کار کند. او هنوز هم گرفتار این رفتارهایی است که برای کسب امنیت خاطر انجام می‌دهد و سعی دارد با کسانی که این امنیت را به او می‌دهند، پیوند برقرار کند تا ناچار نباشد به خودش تکیه بدهد..

فروم: این واقعیت را نباید دست کم بگیریم که کریستین با این مرد، یک رابطه صمیمانه را تجربه کرده است. در هر حال اگر او شریک بهتری پیدا کند که در رابطه‌شان این همه گرفت و گیر وجود نداشته باشد و او با این زن رفتار متفاوتی داشته باشد، قطعاً کریستین احساس آزادی بیشتری خواهد کرد. عجیب اینجاست که مسئله کریستین این‌قدر بدیهی است، ولی از نظر پدر و مادرش این‌قدر پیچیده به نظر آمده و کار را به جایی رسانیده که او واقعاً دارد با آتش بازی می‌کند.

اگر آنها این‌قدر به کریستین فشار نمی‌آوردند، او می‌توانست با آزادی بیشتر و روحیه بهتر و در آرامش، وارد روابطی شود که این‌قدر پردردسر نباشند. مخصوصاً او می‌توانست با شوهرش، رابطه کاملاً امن و شادی را برقرار کند، البته به شرطی که شوهرش به او فرصت نفس کشیدن

می‌داد و او می‌توانست خودش را پیدا کند. همین‌طور هم یوو. اینها همه نشانه‌ای هستند بر اینکه به اعتقاد من او در زمینه‌های اصلی زندگی کوچک‌ترین پیشرفتی نکرده و این چیزی است که ارزش دارد روی آن کار کنیم. آیا در رابطه او با پدر و مادرش در این چهار ماهی که تحت درمان قرار گرفته، تغییری ایجاد شده است؟

گزارشگر: بله، تغییری جزئی روی داده، به این شکل که حالا او نسبت به اینکه آنها چه کسانی هستند و یا علائق آنها نسبت به او چیست، کمی شک پیدا کرده است. حالا پدرش هفته‌ای یکی دو بار به او زنگ می‌زند. او معمولاً برای بازدید از شعبه‌های شرکت به سفر می‌رود. موقعی که به فرانکفورت برمی‌گردد، به او تلفن می‌زند و گاهی هم هر دو سه هفته یک بار او را برای شام دعوت می‌کند. کریستین احساس می‌کند که او واقعاً یک موجود سطحی است و دیگر به نظرش مثل قدیم‌ها، همه چیز دخترش نیست. حالا دیگر کریستین کمی دشمنی هم نسبت به مادرش نشان می‌دهد و او را آدمی می‌بیند که همیشه تمایلات خودش را بر هر چیزی ترجیح داده و با او به عنوان یک فرد زیردست رفتار کرده است، بنابراین نگاه او نسبت به پدر و مادر و خانواده، اندکی تغییر کرده، هر چند ترس و اضطرابش همچنان بدون تغییر باقی مانده است. او هنوز هم به‌شدّت از تصور طردشدگی هراس دارد.

فروم: به عبارت دیگر می‌توانیم بگوییم که او هنوز هم در حسرت داشتن زندگی‌ای است که به خودش تعلق داشته باشد، یعنی هنوز یک کودک سه ساله است که از خودش زندگی مستقلی ندارد و طبیعتاً از اینکه کسانی که به زندگی او معنا می‌دهند، او را طرد کنند، به‌شدّت می‌ترسد. او هنوز هم از وحشت اینکه پدر و مادرش او را ترک کنند تا

سرحد مرگ به هراس می‌افتد و می‌توان گفت این ترس به خاطر آن است که او نمی‌داند چگونه بایدزندگی کند و چگونه باید برای خودش کسی باشد.

کار او روزمره و عادی است و دائماً دست و پا می‌زند. بعد نزد روان‌کاو می‌رود. پس از آن باید به جایی برود که قاعدتاً خانه کوچک اوست. بعد با مردی آشنا می‌شود و برای مدت بسیار کوتاهی احساس می‌کند که خانه‌ای دارد و کاشانه‌ای، ولی این زن همیشه و مطلقاً با احساس **کسی نبودن**، به حساب نیامدن، از خود زندگی و احساس مستقل نداشتن و این احساس که از دستش کاری برنمی‌آید و نمی‌تواند زندگی کند، دست به گریبان است. او فقط در این دریا دست و پا می‌زند.

ممکن است این فکر به ذهن شما برسد که این قضیه دو جنبه دارد. اول اینکه او چون بسیار به پدر و مادرش متکی است، نمی‌تواند فکری به حال استقلال خود کند که این البته نوعی تحلیل معمولی است که به ذهن همه می‌رسد، ولی به نظر من جنبه دیگر را هم باید دقیقاً در نظر گرفت و آن هم اینکه این زن **اصلاً در باره زندگی چیزی نمی‌داند**. او نمی‌داند باید با زندگی‌اش چه کار کند و کاملاً نسبت به معنای زندگی کور است. او تا زمانی که تصویر و تصوری از زندگی ندارد، **ناچار است** همچنان ترسان و لرزان بماند. منظور من معنای نظری زندگی نیست، بلکه دارم درباره این موضوع صحبت می‌کنم که انسان باید دقیقاً احساس کند که این زندگی متعلق به اوست و او می‌تواند برای زندگی‌اش کاری بکند و خودش باشد.

در اینجا به مشکل بزرگی برمی‌خوریم: آیا روان‌کاوی کافی است و یا ضرورتی ندارد، چون شخصی که خودش را کشف می‌کند، یاد

می‌گیرد که چگونه زندگی کند، چه بگوید و با زندگی‌اش چه کند. این زن مثل کسی است که بدون نقشه در بیابانی مسافرت می‌کند. او به اطراف نگاه می‌کند تا سر و کله کسی پیدا شود و بیاید و راه را به او نشان بدهد، چون دارد از شدّت تشنگی هلاک می‌شود.

وضعیت این آدم‌ها واقعاً این‌طور است و من افسانه تعریف نمی‌کنم. او به یک نقشه نیاز دارد و نقشه این نیست که فقط متوجه شود در همه زمینه‌ها آدم وابسته‌ای است، بلکه نقشه این است که بفهمد کجا می‌تواند برود و چگونه باید برود؟ این چیزی است که نشان می‌دهد «زندگی» واقعاً چه جور چیزی است؟ او کیست؟ چه کارهایی از دستش برمی‌آید؟ منظور من داشتن شغل نیست. ما هنوز نپرسیده‌ایم علائق این زن چه چیزهایی هستند.

گزارشگر: او علاقه زیادی به موسیقی دارد و عاشق همه نوع موسیقی هست، اما سازی نمی‌زند. در این مدت احساس کرده که دلش می‌خواهد دنبال موسیقی برود. او همیشه از صدای گیتار بدش نمی‌آمده و چند جلسه‌ای به کلاس گیتار رفته. البته در این کلاس گیتار معمولی درس می‌دهند، ولی او با این امید شروع کرده که شاید روزی بتواند گیتار کلاسیک بزند.

فروم: هنگامی که می‌گوید به موسیقی خیلی علاقه دارد ـ فعلاً از گیتار می‌گذریم ـ منظورش دقیقاً چیست؟ این علاقه را چگونه نشان می‌دهد؟

گزارشگر: نشانه‌اش این است که به اپرا می‌رود و برای اپرای فرانکفورت که گیر آوردن بلیطش آسان نیست، بلیط تهیه می‌کند. من فکر می‌کنم که او واقعاً از اپرا لذت می‌برد و این کار را روی عادت و یا به عنوان رفع تکلیف انجام نمی‌دهد. او داستان و همچنین تنظیم موسیقی

اپرا را می‌فهمد. من البته خودم چیز زیادی در باره اپرا نمی‌دانم، ولی از اظهارنظرهای او متوجه شدم که در این کار، آماتور نیست.

فروم: باید بگویم که این اطلاعات به هیچ وجه مرا تحت تأثیر قرار نداد. اینکه بگوییم «چون به اپرا می‌رود»، پس به موسیقی علاقه زیادی دارد، برای من جای سئوال زیادی دارد، مخصوصاً که در فرانکفورت، به اپرا رفتن، یک جور ژست و تشخص طبقاتی است. این قضیه برای من چندان قانع کننده نیست. وقتی کسی به من می‌گوید که خیلی به موسیقی علاقه دارد، بلافاصله از او می‌پرسم، «لطفاً اسم قطعه‌ای را که از همه بیشتر دوست داری به من بگو.» این یک سئوال صریح و روشن است و فقط وقتی که مخاطبم پاسخ صریح و روشنی به آن می‌دهد، می‌توانم بفهمم که چقدر موسیقی را می‌شناسد، اما اگر جواب بدهد، «من همه جور موسیقی‌ای را دوست دارم.» فوراً متوجه می‌شوم که یک جواب کلیشه‌ای به من داده است و تصور خاصی از موسیقی ندارد.

از این گذشته همه ما می‌دانیم که اغلب مردم به چه دلایلی به دیدن موزه‌ها یا کنسرت‌های موسیقی می‌روند. من تردید ندارم که عده بسیار کمی از این چیزها سر در می‌آورند، اما مردم روزگار ما نهایت سعی‌شان را می‌کنند که به شیوه آبرومندی وقت‌کشی کنند، مخصوصاً اگر جزو طبقات تحصیلکرده باشند. شما به دیدن هنرهای مدرن یا غیرمدرن یا به کنسرت می‌روید، ولی این ضرورتاً نشانه علاقه شما به هنر نیست، بلکه یک کار متداول است، به همین جهت باید دلیل قانع کننده‌تری از رفتن به اپرا برای اثبات علاقمندی او به هنر بیاورید.

او فکر می‌کند که موزیک برایش مهم است، ولی من در مجموع نسبت به چنین اظهارنظرهایی از سوی او مشکوکم. آیا چون آموزش گیتار می‌بیند، به موسیقی علاقمند است؟ در بسیاری از موارد، این فقط

شیوه‌ای برای وقت‌کشی است. من فکر نمی‌کنم که این کار ضرورتاً نشانه علاقه زیاد به موسیقی باشد. فرزندان چند نسل قبل از ما مجبور بودند پیانو زدن را یاد بگیرند و این ربطی به علاقه به موسیقی نداشت. من نمی‌دانم یاد گرفتن گیتار در حال حاضر، واقعاً چقدر رسم شده است.

گزارشگر: من فکر نمی‌کنم علت روی آوردن او به اپرا یا آموزش گیتار به این شکل بوده باشد، ولی در مجموع احساس می‌کردم با آن وضعیتی که او در زندگی دارد، وقتی تصمیم می‌گیرد آموزش گیتار ببیند، حتی اگر این کار جزئی هم باشد، همین که می‌خواهد بخشی از احساسات درونی خود را نشان بدهد، غنیمت است، درست مثل برگشتن او به اسب سواری که چندین بار در طول هفته، صبح‌ها و همین‌طور آخر هفته این کار را انجام می‌دهد. اسب‌سواری او را سرگرم نگه می‌دارد و کاری است که به او لذت زیادی می‌دهد، مخصوصاً تجربه‌ای است که با طبیعت سر و کار دارد و اولین عشق او هم بوده است.

فروم: او همیشه عاشق اسب سواری بوده که بسیار تجربه عمیق و دلپذیری است و همین نشان می‌دهد که او هنوز نمرده است، ولی این چیز زیادی نیست و نباید علاقه او به این قضیه را هم خیلی جدی گرفت. از آنجا که او در این باره حرفی نزده است، نشان می‌دهد که این موضوع برایش چندان اهمیتی ندارد و از انجام آن چندان هیجان‌زده نمی‌شود و آن‌قدرها هم شیفته این کار نیست، چون هر بار که برای روان‌کاوی می‌آید، یک ساعت درباره کتاب‌هایی که خوانده، صحبت می‌کند، ولی در این مورد حرفی نمی‌زند.

برای من خیلی عجیب است که اغلب افراد درباره چیزهایی که من آنها را پیش‌پاافتاده می‌نامم حرف می‌زنند، ولی درباره مسائل مهم حرفی ندارند. آنها ساعت‌ها به شما می‌گویند که دوست پسر یا دوست دخترشان چه گفته و چه کرده و ده‌ها بار یک حرف پیش‌پاافتاده را تکرار می‌کنند، ولی غالباً به هر چیزی که خارج از این فضای بسته بی‌معناست، علاقه‌ای ندارند و می‌توانند ساعت‌ها وقت خود را صرف بازگویی وقایع شخصی معمولی کنند.

در مورد کریستین باید این مسائل را مطرح کنیم: این زن روزگاری بسیار به تحصیل در رشته ادبیات علاقه داشت. والدینش برای او شغل خوبی پیدا کردند و حالا دیگر به نظر می‌رسد که او آن علاقه شدید را به ادبیات ندارد، بنابراین تنها چیزی که او واقعاً به آن علاقه داشت، در زندگی‌اش گم شد و حالا او به شیوه‌ای زندگی می‌کند که واقعاً می‌شود به آن «زندگی بربرها» گفت. منظور من از به کار بردن اصطلاح «زندگی بربری» این است که زندگی او هیچ محتوایی ندارد و تبدیل به یک محدوده باریک و بی‌معنی شده است، محدوده‌ای که در آن فقط شغل او و رابطه با پدر و مادرش و چند تلاش مذبوحانه برای خارج شدن از این محدوده که آن هم فقط بر مشکلاتش افزوده است، وجود دارد.

سئوال من این است که در چنین شرایطی چه کار می‌شود برای او کرد و چه نوع روان‌کاوی برای او اثر دارد و یا آیا اساساً اثری دارد؟ تا زمانی که او در زمینه کسب تجربه‌های دلپذیر و مفید و جالب، تا این حد فقیر و بینواست، چگونه می‌تواند برای خودش زندگی‌ای بسازد که تا این حد کسل‌کننده نباشد؟ او چگونه می‌تواند از شرّ وابستگی به پدر و مادرش رها شود؟ به نظر من این موضوع بسیار مهمی است که باید مطرح کنیم و به نظر من در کل جریان روان‌کاوی، اتفاقاً توجه بسیار

کمی به آن شده، چون اساساً مشکل به نظر نرسیده و یا مشکل بزرگی جلوه نکرده است.

زمانی که ما در دنیایی سرشار از فرهنگ و ممکن‌ها و کتاب‌ها و تجربه‌های علمی بسیار زندگی می‌کنیم، ولی طرز زندگی کردنمان به گونه‌ای است که انگار هیچ یک از اینها وجود ندارند و دنیایی خالی است که هیچ چیز در آن اهمیتی ندارد و هیچ چیزی جز رویدادها و امور شخصی و پیش‌پاافتاده در حیطه تجربه ما نمی‌آید، باید برگردیم و در نحوه تفکر و زندگی‌مان تجدید نظر جدی کنیم.

رؤیای چهارم و برخی ملاحظات درباره این درمان

گزارشگر: رؤیای بعدی کریستین در جریان کار ما نمره پایینی می‌گیرد. این رؤیا حدود یک ماه بعد دیده شد. در آن زمان این اتفاقات روی دادند. بحث با پیتر درباره رابطه جدی‌تر و صمیمانه‌تر. حالا آنها هفته‌ای سه بار یکدیگر را می‌دیدند. پیتر بیش از حد لزوم به فرانکفورت سفر می‌کرد و بنابراین خود را در رابطه‌اش با کریستین صاحب حق می‌دید. سرانجام تصمیم گرفتند این موضوع را به پدر و مادر کریستین بگویند. در اینجا بود که پیتر کم‌کم احساس کرد که واقعاً کریستین را دوست دارد و مشخصاً به او گفت که می‌توانند زندگی جدیدی را با هم شروع کنند، ولی او فقط موقعی می‌تواند این کار را بکند که بتواند به کارهایش سر و سامان بدهد. او احساس می‌کرد که کارش برایش بسیار مهم است و نمی‌خواهد این احساس در او به وجود بیاید که به خاطر کریستین ناچار شده کارش را ترک کند. کریستین گفت که او هم نمی‌خواهد چنین حسی را در او ایجاد کند.

کریستین احساس می‌کرد شاید با پدرش که گفته بود هرچه که پیش بیاید، در کنار دخترش خواهد ماند، قضیه به‌نوعی با صلح و صفا پیش برود، برای همین به هامبورگ پرواز کرد و درباره این موضوع با پدر و مادرش صحبت کرد. والدینش بسیار خشمگین شدند و او را از حرفی که زده بود، حسابی پشیمان کردند. آنها تصورش را هم نمی‌کردند که دخترشان چنین کاری بکند.

فروم: اجازه بدهید در اینجا به نکته‌ای اشاره کنم. او در این مورد اشتباه بزرگی کرد، چون ابتدا باید به‌تنهایی با پدرش صحبت می‌کرد. بیان چنین موضوعی در حضور مادرش، یک جنگ از پیش شکست خورده بود.

گزارشگر: صبح روز بعد پدر کریستین با پیتر صحبت کرد و آن طوری که هر دویشان بعداً به کریستین گفتند، پیتر خیلی صریح حرفش را زده و گفته بود: «من عاشق کریستین هستم و می‌خواهم با او ازدواج کنم. ازدواج من، ازدواج موفقی نبوده و....» و به این ترتیب قصدش را بیان کرد. پدر و مادر کریستین با هم مشورت کردند و صبح روز بعد که یکشنبه بود، هر دو را خواستند تا با آنها صحبت کنند و گفتند: «ببینید! ما نمی‌توانیم با این قضیه کنار بیاییم. قضیه در سازمان به صورت یک افتضاح مطرح خواهد شد و آینده هر دوی شما کاملاً تباه می‌شود. با وضعیتی که پیش می‌آید، ما نمی‌دانیم در شرایط اجتماعی‌ای که زندگی می‌کنیم، چگونه می‌شود در آنجا بمانید.»

پدر و مادر کریستین، با هم نظرشان را بیان کردند. معلوم بود که آنها کلاً با این ازدواج مخالفند. پدر کریستین با نهایت صراحت و در عین حال بی‌خیالی گفت که اگر پیتر به پیشنهاد او تن ندهد، اخراج خواهد شد. پیشنهادش این بود که آنها در یک سال بعد، با یکدیگر حتی

صحبت هم نکنند و هیچ تماسی نداشته باشند و اگر بعد از یک سال باز هم این علاقه همچنان قوی و محکم بر جا ماند، پیتر می‌تواند دو باره پیشنهادش را با خانواده کریستین مطرح کند.

برای کریستین این مسئله ابداً خنده‌دار نبود. یکشنبه شب بود که به فرانکفورت برگشت و صبح دوشنبه به ملاقات من آمد. او آن شب این خواب را دیده بود که از نظر او جدی‌ترین رؤیایی بود که تا آن روز دیده بود:

رؤیای ۴: من در اتاق گردهمایی‌ها هستم. روی صحنه همراه با دوازده زن و مرد دیگر ایستاده‌ام. کسی به داخل جلسه می‌دود، انگار می‌خواهد رأی بگیرد. ما دوازده نفر محکوم به خیانت شده‌ایم، اما معلوم نیست چه جور خیانتی. ما محکوم شده‌ایم و مجازات ما مرگ به وسیله تزریق آمپول هوا توسط یک پزشک است. پدر و مادرم در جلسه هستند و ـ لیزا دختر من ـ با آنهاست. هنری (یک دوست مهربان قدیمی که با خانواده آنها آشنا و نسبت به کریستین مهربان است) در آن جلسه نیست، ولی در اتاقی در نزدیکی آنجا که مثل اتاق مطبوعات است و دقیقاً در کنار تالار جلسه قرار دارد، نشسته است. تالار کهنه و قدیمی و چوبی است و او را کم و بیش به یاد یک کلیسا می‌اندازد.

ما خواهیم مرد. دستور کشتن ما صادر شده و من یکی از آخرین افرادی هستم که اعدام می‌شوم. اول مردها که ظاهراً نقش رهبری را دارند راه افتادند و پشت سرشان زن‌ها. معلوم است که به ترتیب کشته خواهند شد. البته من آخرین نفر نیستم، چون ظاهراً در رهبری دیگران نقش کوچکی داشته‌ام. تصویر ترتیب اعدام ما دوازده نفر را روی نمودار کشیده‌اند. در کنار نام هر یک از ما یک نماد اسطوره‌ای مصری که نشانه زندگی است، دیده می‌شود. البته این نمادها در این نمودار وارونه هستند، ولی بعد چهل و پنج درجه می‌چرخند. افراد هر یک پنج، چهار، سه یا دو نماد دارند. من فقط دو یا سه

نماد دارم.این طور به نظر می‌رسید که نمادهای من نزدیک به ته نمودار بودند. آن کسی که اول اعدام می‌شد، وضعیتش بهتر از بقیه ما بود که باید منتظر می‌ماندیم، چون ما باید مردن بقیه را هم تماشا می‌کردیم. در کنار صحنه اتاقی بود که دکتر در آنجا بود. یک نیمکت بزرگ شبیه به آنهایی که موقع گرفتن خون روی آن قرار می‌گیریم، در آنجا بود، فقط تشک آن ضخیم‌تر بود. شبیه به نیمکت‌های سبزی بود که توی بیمارستان‌ها هست و شما روی آن می‌خوابید و خون می‌دهید، فقط مثل قبلی، ضخیم و پر بود. رنگش سبز یشمی بود. رنگ همه رؤیای من سبز و قهوه‌ای و خاکستری هستند. فرآیند اعدام به این شکل بود که اول دوتا آمپول بزرگ به هر کسی می‌زدند. اول یکی را می‌زدند، بعد مدتی صبر می‌کردند و دومی را می‌زدند و بالاخره آمپول سوم را که می‌زدند، انسان را می‌کشت. همه کسانی که در آن اتاق بودند، بسیار مهربان و مؤدب بودند و فوق‌العاده همدردی می‌کردند. پدر و مادر من هم مهربان، ولی بسیار مصمم بودند. آنها به من گفتند که از لیزا مراقبت خواهند کرد. من هر چند دقیقه یک بار اتاق را ترک می‌کردم که دوستم، هنری را ببینم، ولی او نسبت به من سرد بود و برخلاف همیشه همدلی و همراهی نمی‌کرد و فقط پشت سر هم می‌گفت: «به تو که گفتم که این اتفاق خواهد افتاد.» و مرا طرد می‌کرد. من واقعاً به عشق و صمیمیت او نیاز داشتم، ولی او اعتنا نمی‌کرد. به من دوتا آمپول زدند و بعد من لیزا را گرفتم تا برای آخرین بار چند قدمی با او راه بروم. ما در پیاده‌رویی در نزدیکی اداره من، در خیابانی کثیف و تاریک راه رفتیم، لباس لیزا سراپا از تور سفید بود و او را در یک کالسکه سفید و آبی آسمانی قشنگ گذاشته بودند. من به‌شدّت احساس ترس و وحشت و رنج عمیق می‌کردم، ولی جالب اینجا بود که ابداً گریه نمی‌کردم. من برگشتم و در آئینه به خودم نگاه کردم و دیدم که صورتم مثل گچ سفید است و انگار مرده‌ام. از اطراف صدای فریاد و زمزمه مردم می‌آمد. آنها ایستاده بودند و با هم حرف می‌زدند. بالاخره نوبت برگشتن من رسید و دکتر داشت آمپول سوم را می‌زد که از خواب پریدم.

هنگامی که کریستین در باره این رؤیا صحبت کرد، اضطرابش فوق‌العاده زیاد شد. با رفتاری که پدر و مادرش با او کرده بودند و به هیچ وجه برای اینکه راهش را پیدا کند، کمکی به او نکرده بودند، احساس کرده بود بهتر است بمیرد. او در رؤیایش دیده بود که دارند او را محاکمه می‌کنند و پدر و مادرش هیچ کاری برای نجاتش انجام نمی‌دهند. او احساس می‌کرد که پزشک هم کمکش نمی‌کند، بلکه به او صدمه می‌زند و او هیچ چاره‌ای ندارد جز اینکه تسلیم مجازاتی بشود که والدینش و واقعیت‌های زندگی‌اش برای او فراهم آورده‌اند. ما در باره واقعیت و ماهیت این رؤیا با هم صحبت کردیم، ولی او هنوز احساس در قفس بودن، اطاعت محض از پدر و مادر و در عین حال وحشت از آنها را به‌شدت در خود دارد.

فروم: این رؤیا مثل داستان‌های کافکا[1] و بسیار هنری و عمیقاً تأثیرگذار طراحی و بیان شده است. او در اینجا موقعیت خود را به‌قدری عمیق و دقیق می‌بیند که فقط نویسنده و شاعر بزرگی مثل کافکا می‌تواند آن را روی کاغذ بیاورد. کریستین نمی‌تواند اینها را بنویسد، ولی می‌تواند با دقت فوق‌العاده بالا و با احساسات قوی و زیبایی زیاد بیان کند. این رؤیا نیاز چندانی به تفسیر و تحلیل ندارد. این وضعیتی است که او احساس می‌کند. او یکسره شکست خورده و به آخر خط رسیده است. این در واقع نوعی واکنش نسبت به رفتار پدر و مادرش است. او اینک احساس می‌کند گم شده است و جایی را نمی‌شناسد که برود. این رؤیا نشان می‌دهد که او روان‌کاو خود را نیز در کنار پدر و مادرش قرار می‌دهد. او نمی‌گوید که، «کمکم نکرد»، ولی با دیدن نقشی که پزشک در رؤیای او بازی می‌کند، به‌وضوح می‌توان دریافت که نسبت به روان‌کاو

---

1. Kafka

خود چه حسی دارد. او روان‌کاو را در برابر پدر و مادرش نمی‌بیند، بلکه او را کسی هم‌ردیف و همدست آنها می‌بیند. سئوال این است که آیا نمی‌شود با به عهده گرفتن نقشی فعال‌تر و همدلی و همراهی صریح‌تر با او، این احساس را علیه پدر و مادرش تعدیل کرد. در چنین شرایطی من تصویر کاملاً روشنی از پدر و مادر او را در ذهن خود تصویر می‌کنم. مادر کسی است که احساسات و عواطف انسانی ندارد و پدر، مردی ضعیف و تا آنجا که به روابط انسانی مربوط می‌شود، به دردنخور است. واقعاً برای من بهت‌آور است که حس کردم آنها به‌قدری این دختر را تحت فشار قرار داده‌اند که او حتی جرئت ندارد دیگر این فشار را احساس کند. بگذارید این نکته را واضح‌تر مطرح کنم: هر مرحله از رشد آدمی، یک تحول و انقلاب اساسی است، یک تحول شخصی است. این تحول به معنای رها شدن از سیطره کسانی است که می‌خواهند انسان را اداره کنند. در این مرحله فرقی نمی‌کند که آنها بخواهند این سلطه را آشکارا به کار ببرند یا این کار را آرام و لطیف و ملایم انجام دهند، در هر حال آنها مانعی را بر سر راه آزادی طبیعی انسان ایجاد می‌کنند که رشد روانی او را مختل می‌سازد و بعدها باید رنج فراوان ببرد و درد زیادی بکشد و جرئت بیش از حد به خرج بدهد تا این آزادی را به دست بیاورد. محور اصلی تمام این مشکلات این است که انسان جرئت کند یا تسلیم شود و در صورت تسلیم، دست‌کم این شهامت را داشته باشد که بفهمد دارد ترس خود را از دیگران پنهان می‌کند. پنهان کردن ترس‌ها و جرئت نداشتن‌ها، کاری است که اغلب مردم انجام می‌دهند. آنها، هم به خود و هم به دیگران در باره اینکه تسلیم شرایط شده‌اند، دروغ می گویند و همین اشتباه، مشکلات آنان را پیچیده‌تر

می‌کند. آنها به دیگران اجازه می‌دهند که اداره‌شان کنند، اما راه‌ها و ابزارهایی را پیدا می‌کنند تا این موضوع را پنهان کنند.

در اینجا مسئله طرفداری کردن پیش می‌آید. در این سئوال که به سئوال بسیار جالب‌تری که همان داوری‌های ارزشی باشد، منجر می‌شود، هیچ نوع بی‌طرفی وجود ندارد. فروید و شاید بسیاری از افراد خواهند گفت که این، نوعی داوری ارزشی در باره پدر و مادرهاست. آیا اگر پزشک تشخیص بدهد که کسی سرطان دارد، درباره او داوری ارزشی کرده است؟ اگر بگوییم که بیمار در اثر این بیماری خواهد مرد، داوری ارزشی کرده‌ایم؟ اگر بگوییم که کسی با گرفتن یک رژیم جنون‌آمیز یا استفاده از موادی که او را بیمار می‌کنند، خواهد مرد، داوری ارزشی کرده‌ایم؟ خیر! این داوری ارزشی نیست. این بیان واقعیت‌ها و بیان علت و معلول‌هاست که در تعابیر روان‌شناختی هم درست به اندازه تعاریف فیزیکی معنا دارد، با این فرق که در علوم فیزیکی می‌توان آن را اثبات کرد، اما در عرصه مسائل روانی به سادگی قابل اثبات نیست و فقط هنگامی می‌توان آن را اثبات کرد که عمر کسی به سر آمده باشد. اغلب مردم نمی‌خواهند این حقایق را بدانند.

سئوال این است: روان‌کاو چه کار می‌تواند بکند تا این فرآیند تحول، این رهایی از سلطه دیگران در بیمارش اتفاق بیفتد؟ چه کمک مؤثری از دستش برمی‌آید؟ چگونه می‌تواند بر این فرآیند تأثیر بگذارد؟ به اعتقاد من این مسئله کارکرد بسیار مهم همه آموزش‌ها و درمان‌هاست. من آموزش را هم اضافه می‌کنم، هرچند اساساً آموزش، داستان متفاوتی است. آموزش یک نهاد اجتماعی است و واقعاً هدفش این نیست که به افراد کمک کند که خود را آزاد کنند و مستقل شوند. آزادی انسان‌ها هدف هیچ نوع نهادی که توسط جامعه پشتیبانی می‌شود، نیست، به

همین دلیل است که آموزش و تحصیلات، در مجموع کمک چندانی به رشد و پیشرفت روانی فرد نمی‌کند. در روان‌کاوی، قضیه کمی فرق می‌کند، چون روان‌کاو این آزادی را دارد که خودش باشد و نسبتاً انسان مستقلی است.

این یک مشکل عمومی است که من در اینجا فقط به اشاره‌ای از آن می‌گذرم. این دختر (کریستین) هنوز در مرحله‌ای است که جهان دیگری را نمی‌بیند، در جایی است که چیز دیگری را جز اینکه شکست خورده است، نمی‌بیند. سوای اینکه این پدر و مادر با ایجاد این شرایط جنون‌آمیز، چه منظوری داشته‌اند، این نکته هم برایم جالب است و کنجکاوی مرا سخت برمی‌انگیزد که بفهمم اساساً مغز اینها چگونه کار می‌کند. این دو چگونه توانسته‌اند تا این حد از دیدن یکدیگر اجتناب کنند و در عین حال عمری را زیر یک سقف با یکدیگر سپری کنند؟ و چگونه جوان‌ترها می‌توانند به چنین رابطه احمقانه‌ای احترام بگذارند؟ وقتی پیتر این جریان را شنید و شرایط زندگی آنها را درک کرد، چه واکنشی نشان داد؟

گزارشگر: واکنش پیتر، نارضایتی و اندوه فوق‌العاده شدید بود. او یک ماه دیگر هم به ملاقات‌هایش با کریستین ادامه داد و به شکل مخفیانه، او را در فرانکفورت دید، اما بعد، از این کار دست برداشت و گفت: «این تنها کاری است که ما می‌توانیم بکنیم.»

فروم: کاملاً مشخص و آشکار است که رفتار این پدر و مادر تا چه حد مخرب بوده و واکنش کریستین به این تصمیم پیتر که برای نگه داشتن شغلش، او را رها کرد، تا چه حد مأیوس کننده و دردناک بوده است، چون پیتر می‌توانست شغل دیگری در جای دیگری پیدا کند، اما

واضح است که نمی‌خواست شغل بالا و حقوق زیادش را از دست بدهد.

گزارشگر: هنگامی که پیتر تصمیم گرفت به خواسته پدر کریستین تسلیم شود، کریستین در ابتدا بسیار آزرده شد. وقتی از او پرسیدم منظورش از «آزردگی» چیست، گفت «ناراحت شدن» و وقتی معنی «ناراحت شدن» را از او پرسیدم، سرانجام به هر زحمتی بود گفت که منظورش این است که از دست پیتر به‌شدّت عصبانی است. اگر او مرد شجاعی بود و می‌توانست توانایی‌های خود را اثبات کند، حتماً کار دیگری می‌کرد. ولی من حدس می‌زنم هر چند که او عصبانی و مأیوس بود، اما عصبانیتش به خاطر این نبود که با سرنوشت او بازی شده است. او احساس می‌کرد شایسته چنین برخوردهایی هست.

فروم: معلوم است که بار دیگر خودش را لایق این وضعیت می‌داند، چون اگر با کسی صحبت کرده بود، متوجه می‌شد که راهکار مناسب این بود که ابتدا دل پدر را که نسبت به او حالت پذیرش و عاطفه بیشتری داشت، به دست آورد و بعد که در این میدان، پیروز شد، به او می‌گفت: «پدر! من در مقابل مادر، به کمک شما نیاز دارم.» ممکن بود پدر باز هم کمکی به او نمی‌کرد، ولی دست کم با مادرش جبهه واحدی را تشکیل نمی‌داد و دو نفری، آن واکنش سرد و خشن را نشان نمی‌دادند؛ بنابراین کریستین نهایت سعی خود را نکرده بود.

او به هنگام پر کردن تقاضانامه برای ثبت‌نام در مدرسه ادبیات هم واقعاً جرئت نکرده بود کاری را که دوست داشت، انجام بدهد. او با آنکه به اندازه کافی هوش و استعداد داشت که به شیوه بهتری عمل کند، باز هم این شیوه‌های بی‌اثر را در پیش گرفته بود. او پدرش را خیلی خوب می‌شناخت. البته همه اینها به‌نوعی به عزّت نفس پائین کریستین

مربوط می‌شد. پیتر مردی بود که تظاهر کرد کریستین را عاشقانه دوست دارد و بعد، همان‌طور که انتظار می‌رفت، هنگامی که مسئله رئیس سازمان شدن پیش آمد، کاملاً معلوم شد که این موضوع برای او بسیار مهم‌تر از برخورداری از یک عشق بزرگ است.

اگر بخواهیم بر اساس آمار صحبت کنیم، به نظر من اغلب آدم‌ها این روزها به همین شکل عمل می‌کنند، اما این برای کریستین تجربه بسیار بدی است، چون این اولین رابطه‌ای است که او به‌شدّت با آن درگیر شده و عشق او نسبت به پیتر، احساسی است که هرگز در زندگی او سابقه نداشته است و به همین دلیل هم کار او را به روان‌کاوی کشیده است.

سئوال حضار: شاید مسئولیت این انتخاب به گردن خود او بوده، چون او از اول می‌دانست که این رابطه راه به جایی نمی‌برد. به عبارت دیگر، او از همان اول می‌دانست که شکست خواهد خورد. شاید او واقعاً نمی‌تواند با شرایطی که در آن آینده‌ای وجود داشته باشد، کنار بیاید.

فروم: نه نمی‌تواند. این هم یکی از بخش‌های آن تصویر کلی است که انحراف از مسیر را نشان می‌دهد، درست مثل مرغی که دائماً این طرف و آن طرف می‌دود و نمی‌داند کجا برود و چه کار کند. به همین دلیل کریستین کارهایی از این قبیل را انجام می‌دهد که به طرف پدر و مادرش بدود و بگوید که شغل جدیدتر و بهتری پیدا کرده است. او به مادرش زنگ می‌زند و هر کاری را به او خبر می‌دهد. احمقانه به نظر می‌رسد؟ بله، ولی کریستین احمق نیست، او فقط کار بهتری را بلد نیست. خانه تنها جایی است که او در آن احساس می‌کند بالاخره «کسی» است. بقیه دنیا از نظر او یک بیابان برهوت است و پدر و

مادرش تنها واحه‌های این بیابان هستند. او می‌داند که اگر از این واحه بیرون برود، از تشنگی خواهد مرد. او کسی را ندارد که کمکش کند، نقشه‌ای ندارد، قطب‌نمایی ندارد، هیچ چیز ندارد و این دقیقاً همان احساسی است که او دارد. با درک چنین وضعیتی، چطور توقع دارید که او جور دیگری عمل کند؟

سئوال حضار: اگر اساساً می‌شد به او کمک کرد، شما چگونه به او کمک می‌کردید که دوباره انرژی‌های خود را به دست بیاورد و علیه شرایط دردناکش طغیان کند؟

فروم: من به هر شکل ممکن و قویاً تشویقش می‌کردم که طغیان کند. البته انسان دقیقاً نمی‌داند وقتی دیگران را به طغیان تشویق می‌کند، بعد از آن چه اتفاقی روی می‌دهد، ولی در هر حال این اولین اقدام من بود، چون می‌دانم اگر او این کار را نکند، هرگز حالش خوب نمی‌شود و نمی‌تواند زندگی شادی داشته باشد. او مثل کسی است که در شرایط بعد از هیپنوتیزم قرار دارد و باید هر کاری را که به او می‌گویند انجام بدهد.

سئوال حضار: آیا امکان دارد که انگیزه واقعی ایجاد ارتباط با پیتر، در واقع نوعی تمایل ناخودآگاهانه برای طغیان علیه پدر ومادرش بوده باشد؟

فروم: بله، ولی اینها طغیان‌های بی‌فایده و غیرمؤثری هستند که جز شکست‌های جدید، نتیجه‌ای برایش به بار نیاوردند. شما شبیه به این جور آدم‌ها را بارها و بارها در زندگی‌تان دیده‌اید. اینها کسانی هستند که دلشان می‌خواهد طغیان کنند، اما طوری طغیان می‌کنند که حتماً شکست بخورند. آنها با یک حقه‌بازی زیرکانه به خودشان اثبات می‌کنند که: «دیدی طغیان فایده ندارد.» برای مثال، یک پسر، صحنه بزرگی را در مقابل پدرش ایجاد می‌کند، سر او داد می‌زند، او را متهم می‌کند و خلاصه هر جور دیوانه‌بازی را درمی‌آورد. روز بعد می‌آید و عذرخواهی

می‌کند. البته باید هم این کار را بکند، چون بسیار کودکانـه و غیرمنطقـی رفتار کرده است. اگر او خیلی واضح و صریح به پدرش گفته بود که چه فکری توی کله‌اش هست، ممکن بـود پیـروز شـود، امـا بـا ایـن نحـوه برخورد، پدرش را عصبانی کرد و او را در موضـع بـالاتر قـرار داد. ایـن کاری است که این پسر همیشه می‌کند.

بنابراین، قبل از اینکه کریستین به طور جـدی درگیـر رابطـه بـا پیتـر شود، در جلسات درمانی صراحتاً به او می‌گفتم که ایـن کـار او در واقـع نوعی طغیان بی‌فایده و غلط علیه پدر و مادرش است و بـرایش توضـیح می‌دادم که پیتر دقیقاً چه نقـشه‌ای دارد و سـرانجام ایـن رابطـه بـه کجـا خواهد انجامید، چون پیتر اساساً مردی اسـت کـه کـارش بـرایش بـسیار اهمیت دارد و نه فقط کاری برای کسب درآمد کافی برای اداره زنـدگی، بلکه کاری در رده‌های بالا و موفقیت زیاد و ایـن بـرایش از هـر چیـزی دردنیا مهم‌تر است.

من از عبارات ساده استفاده می‌کنم، چون می‌خواهم در این جلـسه و به بهانه این پرونده، نظرات خودم را هم در باره درمان بیان کنم. من اگـر بخواهم به شیوه‌های درمانی خـودم در گذشـته نگـاهی بینـدازم، اغلـب شرمنده می‌شوم، چون مثلاً در پنج سال پیش به هنگـام درمـان بیمـارانم اشـتباهات زیـادی را مرتکـب مـی‌شـدم کـه الان متوجـه آنهـا شـده‌ام. روان‌کاوی فرآیند فوق‌العاده پیچیده‌ای است و من می‌دانم کـه بـه اسـتناد این یادداشت‌های کوتاه، حتی نیمی از داستان را هـم نمـی‌شـود فهمیـد، چون خیلی چیزهای ضـروری از قلـم مـی‌افتنـد. بنـابراین آنچـه گفـتم، عمدتاً واکنشی نسبت به پرونده موجود نیست، بلکه از این «متن» استفاده کردم تا نظرات خودم را درباره روان‌کاوی و درمان بگویم. من واقعاً زیاد در باره این پرونده صـحبت نکـردم و فقـط از آن بـرای بیـان بعـضی از نظراتم استفاده کردم. قصدی هم بیشتر از این نداشتم.

۱۰

شیوه‌های خاص برای معالجه روان‌رنجوران شخصیتی مدرن

[ویژگی روان‌رنجوران شخصیتی مدرن این است که آنها از دست خودشان زجر می‌کشند. برای معالجه این بیماران، غیر از شیوه‌های روان‌کاوی کلاسیک، باید اقدامات اضافی هم انجام داد. آخرین فصل این کتاب، بر این شیوه‌ها متمرکز شده است.]

تغییر رفتار یک فرد

قبل از هر چیز معتقدم فقط نباید روان‌کاوی کرد و از خود، آگاه شد، بلکه باید کردار فرد را تغییر داد. اگر انسان فقط از خودش آگاه شود، بی‌آنکه قدمی در جهت اجرای آن آگاهی بردارد، همه آگاهی‌های او بی‌ثمر خواهند ماند. انسان ممکن است سال‌ها خودکاوی کند و همه چیز را درباره خودش بداند، ولی اگر همه این دانسته‌ها دست نخورده

باقی بمانند و با تغییر رویه در زندگی همراه نباشند، کوچک‌ترین فایده‌ای ندارند. این تغییرات ممکن است اندک باشند، ولی انسان نمی‌تواند بر اساس آنچه که فیلسوفان چپ‌گرا می‌گویند که: «وقتی انقلاب می‌آید، ما آدم‌های بهتری خواهیم داشت»، پیش برود. مارکس این حرف را می‌زد، ولی به نظر من تغییراتی که قبل از انقلاب‌ها در افراد پدید می‌آیند غالباً واکنشی و مقطعی است و پس از چندی به وضعیت اول و گاه بدتر از آن برمی‌گردد. تغییرات یک‌شبه در افراد و آدم‌شدن ناگهانی و اظهارنظرهائی از این دست، به نظر من کاملاً چرند هستند، چون پس از آنکه انقلابی روی می‌دهد و هیچ کسی تغییری نکرده است، انقلاب درست همان مصائبی را تکرار می‌کند که قبلاً اتفاق می‌افتادند،چرا؟ چون انقلاب‌ها معمولاً توسط مردانی به راه می‌افتند که هیچ نگرشی در باره اینکه یک زندگی انسانی بهتر چه جور چیزی است، ندارند.

تغییراتی که در وجود انسان روی می‌دهند، بسیار دقیق و ظریف هستند. انسان نمی‌تواند تغییرات پایدار را به شکل ناگهان در خود به وجود آورد، اما بیش از حد هم نباید احتیاط کند. به نظر من در فرآیند روان‌کاوی، این نکته بسیار مهم است که دائماً این اندیشه را در ذهن داشته باشیم که یک فرد چگونه به خودش انگیزه می‌دهد و از طریق این انگیزه‌ها و تجربه احساسات، به کشف‌های جدید دست پیدا می‌کند. پیوسته باید دنبال این تجربه‌ها بود و مخصوصاً به مقاومتی که فرد برای برداشتن گام بعدی و رفتار متفاوت از خود نشان می‌دهد، دقّت کرد. با وجود این و با تمام تجربه‌های ذهنی‌ای که ممکن است فرد داشته باشد، باز هم تا حدودی در شرایطی غیرواقعی باقی می‌ماند و این تغییرات کاملاً بستگی به شرایط دارند. روان‌کاوی این خطر بزرگ را دارد که همه

چیز تحت تاثیر آن قرار بگیرد و افراد باور کنند که فقط وقتی روان‌کاوی تمام شد، آنها تغییر خواهند کرد. من معتقدم که فرد باید قبل از روان‌کاوی، فرآیند تغییر را شروع کند و سئوال او باید این باشد که چه تغییراتی ضرورت دارند، سرعت تداوم آنها باید چگونه باشد، کیفیت این تغییرات چیست و آیا تغییرات، غیرواقعی و فراتر از توانایی فردی نیستند که باید آنها را انجام بدهد؟ این مسئله بسیار جدی و دشواری است.

رشد علاقه و توجه به دنیا

دومین نکته این است که جلوی توجه بیش از حد فرد نسبت به خودش را بگیریم. روان‌کاوی خطر بزرگ دیگری هم دارد. آدم‌هایی که فقط به خود توجه و علاقه دارند، با روان‌کاوی، عرصه فوق‌العاده مساعدی برای تمرین خودشیفتگی پیدا می‌کنند. برای اینها هیچ چیزی در دنیا مهم‌تر از مسائل خودشان نیست. به زنی که در این پرونده مطالعه کردیم [کریستین] نگاه کنید: چه چیزی توجه او را جلب می‌کند؟ واقعاً هیچ چیز جز رنج‌های خودش، شوهر خودش، والدین خودش و فرزند خودش. ولی او زنی است که تحصیل کرده، اهل مطالعه است و در دورانی زندگی می‌کند که ثروتی از فرهنگ بشری، از جمله کتاب، موسیقی، هنر و... در دسترس اوست. شما را به خدا ببینید چقدر کتاب زیبا و باارزش نوشته شده که می‌توان مطالعه کرد، چقدر آثار موسیقی زیبا هست که می‌شود به آنها گوش داد و چه عناصری فرهنگی ارزشمند و دلپذیری هستند که می‌شود آنها را انتخاب کرد و اگر هیچ یک از این کارها را هم نتوانید بکنید، می‌توانید دست‌کم می‌توانید قدم بزنید و به مسافرت بروید و حالا در میان این همه کارهای جالبی که می‌شود در

این دنیا کرد، یک نفر بنشیند دائماً به چیزی جز مشکلات خودش فکر نکند.

اگر انسان فقط متوجه مسائل خودش باشد، حالش خوب نمی‌شود و از آن مهم‌تر اینکه هیچ وقت انسان کاملی نمی‌شود. اگر انسان فقط به خود توجه کند، هرگز با روشی شادمانه، مستقل و محکم، راه زندگی را طی نمی‌کند. هر انسانی باید محکم روی پاهای خودش بایستد، ولی زمینی که روی آن می‌ایستیم، نباید پر از میخ و سوزن باشد، چون بر اساس تفکرات قرون وسطایی، فقط فرشته‌ها می‌توانند روی چنین زمینی راه بروند. اگر این زمین، مسطح و غنی باشد و انسان به دنیای پیرامون خود با شیوه‌ای مولد و سرشار از علاقه، توجه و با آن ارتباط برقرار کند، آن وقت می‌تواند محکم روی پاهای خود بایستد و زندگی کند.

برای آنچه که توصیف کردم «توجه داشتن» و «علاقمند بودن» واژه‌های ضعیفی هستند. در زبان انگلیسی، کلمه‌ای را نمی‌شناسم تا این نوع ارتباطی را که توصیف می‌کنم، بتوان به وسیله آن بیان کرد. فعل «علاقمند بودن» را انتخاب کردم، چون یک وقتی در زبان انگلیسی به معنای حضور داشتن در جایی یا در ذهن کسی بودن، بود، ولی امروز معنای دیگری پیدا کرده و بیشتر معنایی خلاف حضور در جایی غیر از خود را می‌دهد. این روزها وقتی کسی می‌گوید، «من به این موضوع علاقه دارم،» در واقع می‌خواهد بگوید که این موضوع مرا کسل می‌کند. وقتی کسی می‌گوید که، «خیلی جالب است» در واقع می‌خواهد بگوید که این کتاب یا این عقیده، «صنار برای من ارزش ندارد.» این روزها این راه مؤدبانه اظهار بیزاری کردن است!

باید این خطر را که فرد فقط روی مسائل خود متمرکز می‌شود و از جهان می‌برد و به عبارت دیگر ارتباط مفید و مؤثر خود را با جهان،

مردم، طبیعت، آرا و عقاید و... از دست می‌دهد، به وسیله روان‌کاوی یا غیر آن، از بین برد.

چگونه می‌شود زندگی را غنی و سرشار کرد؟ همه بدبختی‌هایی که بر سر بسیاری از مردم می‌آید تا حد زیادی به این مسئله مربوط نمی‌شود که آنها بیمار هستند، بلکه علّت این بدبختی‌ها، جدایی از هر چیزی است که زندگی را جالب می‌کند و به آن شور و هیجان و زیبایی می‌بخشد. آدم‌ها این روزها کاری ندارند جز اینکه بنشینند و دائماً درباره مسائل و مشکلات خودشان، درباره گناهان خودشان، درباره اشتباهات خودشان، درباره علائم بیماری‌هایشان و خدا می‌داند چه چیزهای دیگری غر بزنند و گلایه کنند، در حالی که به شکل‌های گوناگون می‌توان از زندگی لذت برد. آنها همیشه می‌گویند: «ولی من افسرده‌تر از آن هستم که بتوانم این کار را انجام بدهم.» بله، این حرف تا حدود زیادی درست است، اما همه پاسخ نیست. این جور آدم‌ها حتی تلاش هم نکرده‌اند و یا می‌توان گفت تلاش کافی نکرده‌اند تا به زندگی خود غنا و زیبایی ببخشند، چون فکر می‌کنیم بهترین راه معالجه انسان این است که صد در صد روی مشکلات خود متمرکز شود، ولی این بهترین راه **نیست**، بدترین راه است.

تمرکز روی مسائل و مشکلات فردی باید همراه باشد با گستردگی روزافزون و توجه زیاد و مؤثر بر روی خود زندگی. این توجه می‌تواند به سوی هنر و بسیاری از موضوعات دیگر باشد، اما من فکر می‌کنم باید آرا و عقاید باارزش دیگران را نیز در بر بگیرد. البته منظور من از این حرف، تمرکز محض بر مشغولیات روشنفکرانه نیست. این نکته‌ای است که من در مورد آن با الکساندر ساترنیل[1] اهل سامرهیل[2] موافق نیستم. او

1. Alexander Sutherland Neil
2. Summerhill

تأکید بسیار اندکی بر شکل‌گیری ذهن دارد و بیشتر به تقویت ذهن و غنا بخشیدن به آن فکر می‌کند. سئوال صریح من این است:

«یک انسان چه می‌خواند؟» جواب من این است. او باید شروع به خواندن کند و کتاب‌های مفید بخواند و آنها را جدی هم بخواند. من فکر می‌کنم این روزها افراد چیزهایی را می‌خوانند که تلاش چندان زیادی برای فهمیدنشان لازم نیست، خلاصه و ساده هستند و به آنها لذت آنی می‌دهند و البته همه اینها توهّمات هستند. هیچ چیز ارزشمندی را بدون تلاش و حتی بدون فداکاری و نظم نمی‌توان آموخت و هیچ کار با ارزشی را هم بدون سعی و کوشش و ایثار نمی‌توان انجام داد. حرف‌هایی از قبیل آموزش موسیقی یا هر چیز دیگری در هشت جلسه درس آسان، فقط راهی برای بیرون کشیدن پول مردم از جیب‌هایشان است. این نوع ادعاها به‌کلی مزخرف و بی‌پایه هستند، اما متأسفانه این روحیه‌ای است که بر اغلب جوامع وانسان‌ها حاکم شده است و به‌رغم آنکه کتاب‌های بسیار فراوانی منتشر می‌شوند، تعداد کتاب‌های جدی و ارزشمند، کتاب‌هایی که حقیقتاً روی انسان تأثیر بگذارند و تغییری در زندگی او ایجاد کنند، حقیقتاً بسیار کم است، بنابراین غیر از سئوال چگونه باید کتاب خواند، باید این سئوال را هم مطرح کرد که چه چیزهایی را باید خواند.

در مورد مطالعه، اولین نکته این است که فرد بخواهد اعتقادات خود را شکل بدهد، برای خود ارزش‌هایی را معین کند و بداند که می‌خواهد در زندگی از چه مسیرهایی حرکت کند. اگر این کار را نکند، دائماً باید دست و پای بیهوده بزند. اینکه می‌گویند انسان باید همه چیز را بخواند و تمام تجربه‌های بشری را در خود جمع کند تا بتواند چیزی را کشف کند، به نظرم تفکر احمقانه و از سر غفلتی است، چون ترکیب کردن

همه تفکرات، شدنی نیست و کسی که این حرف را می‌زند، در اندیشه خود جدی نیست و به دنبال کشف‌های جدید، موضوعات جدید و هیجانات جدید نمی‌گردد، به همین دلیل است که اغلب انسان‌ها تجربه قوی و عمیق هیجان ناشی از کشف و دیدن چیزهای تازه و یا جستجو برای پیدا کردن دنیاهای جدید را تجربه نمی‌کنند. به اعتقاد من اگر انسان سرانجام به مفهومی از زندگی، هدایت، ارزش‌ها و باورها و اعتقاداتی نرسد که دیگران به اجبار در ذهن او جای نداده‌اند و نتیجه تجربه‌های شخصی بر مبنای تفکر و مطالعه و بررسی مولد، فعال و نقادانه آرای تمام کسانی است که در هدایت اندیشه بشر نقش داشته‌اند، نمی‌تواند انتظار داشته باشد که به احساس آرامش، امنیت خاطر و دستیابی به محوری که بتواند بر آن تکیه کند، دست یابد.

این حرف من امروزه مقبولیت چندانی ندارد و به عبارتی مد نیست، چون اغلب افراد، آن را نوعی جزم‌اندیشی (دگماتیسم) می‌دانند و هزاران بهانه می‌آورند که خودشان می‌خواهند همه چیز را تجربه کنند و این نوع تفکرات، مستبدانه است. به نظر من خودداری از آموختن از تجربه‌های ارزشمندی که نژاد بشر داشته، نوعی تفکر بدوی و بربری است. اینکه انسان تصور کند همه چیز همان است که او می‌فهمد و اعتقاد دارد، تفکر احمقانه‌ای است. انسانی که به نام استقلال، به نام رد کردن استبداد، خود را از تغذیه با بهترین خوراک‌های ذهنی و تحت تأثیر افکار درخشان قرارگرفتن و توسط سرچشمه‌های ارزشمند سیراب شدن بی‌نیاز می‌داند و معتقد است که بهترین‌ها را در اختیار دارد، خود را از آنچه که دانش بشری برای رشد و پیشرفت در اختیار او قرار داده است، محروم کند. انسان ممکن است گیاه‌خوار باشد و گوشت نخورد و صدمه چندانی نبیند، ولی اگر در مورد خوراکی‌های فکری وروحی و روانی گیاه‌خواری

کند و از تغذیه با اغلب غذاهایی که در اختیار دارد، خودداری نماید، ذهنش تا حد زیادی خشک می‌شود.

بیاموزیم که ذهن نقّاد داشته باشیم

نکته ضروری دیگری که جزو اعتقادات پابرجای من است، این است که بیاموزیم ذهن نقّادی داشته باشیم، چون این تنها اسلحه کارآمد برای دفاع از خود در برابر خطرات زندگی است. اگر انسان ذهن نقّاد نداشته باشد، تحت تأثیر تمام عقاید، پیشنهادات، اشتباهات و دروغ‌هایی که در تمام دنیا پراکنده است، قرار می‌گیرد و این مسئله‌ای است که من درست از روز اولی که خود را شناخته‌ام تا به امروز، در برابر آن موضع‌گیری قاطع داشته‌ام. انسان نمی‌تواند آزاد باشد، نمی‌تواند خودش باشد، نمی‌تواند بر پایه اصول و اعتقادات خود زندگی و حرکت کند، مگر آنکه ذهن نقّاد ـ و از شما چه پنهان حتی تا حدی ـ شکاک داشته باشد.

تفکر نقّادانه داشتن یعنی مثل کودکان به دنبال آگاهی بودن، کودکان بسیار بیشتر از بزرگسالان فکر می‌کنند و دنبال پاسخ برای «چرا»های خود هستند. هنگامی که کودکی می‌بیند مادرش با دیدن خانم ایکس می‌گوید: «اوه! چقدر از دیدن شما خوشوقتم»، ولی وقتی او می‌رود، نفس راحتی می‌کشد و می‌گوید: «خدا را شکر که رفت»، این تفاوت برخورد در ذهن او سئوالی جدی را مطرح می‌سازد و اگر به اندازه کافی جرئت داشته باشد، این سئوال را از مادرش می‌پرسد. اگر هم جرئت نداشته باشد، این سئوال همچنان بی‌پاسخ در ذهن او باقی می‌ماند، هر چند به‌تدریج و گام به گام، تفکر نقّادانه در او کاهش پیدا می‌کند. او فکر می‌کند آیا مادرش دروغ می‌گوید؟ عصبانی است؟ غمگین است؟ و

وقتی مادر به او می‌گوید: «تو از این چیزها سر در نمی‌آوری»، تفکر نقّادانه او به‌تدریج متزلزل می‌شود تا وقتی که دیگر از هیچ چیزی انتقاد نمی‌کند.

تفکر نقّادانه، ویژگی شاخص و بسیار مهم یک انسان است. اگر قرار باشد انسان همان کاری را بکند که به او القا می‌شود و همان حرفی را بزند که دیگران می‌زنند و همان گونه بیندیشد که اکثر مردم می‌اندیشند، چنین رفتار و اندیشه و کردار مقلدانه‌ای کاری است که شمپانزه بسیار بهتر از انسان انجام می‌دهد. در واقع حیوانات از نظر هوش مهارتی، توانایی عجیبی دارند. در آزمایش‌ها، شمپانزه‌ها توانستند معماهایی را حل کنند که نه تنها من، عده زیاد دیگری هم نتوانستند حل کنند، چون بسیار پیچیده بودند. من از یک منظر کاملاً بیولوژیک می‌گویم که انسان هر اندازه به واقعیت نزدیک‌تر شود، بهتر می‌تواند زندگی کند و توانایی بیشتری دارد. هر چه فاصله انسان از واقعیت بیشتر شود، توانایی او برای زندگی مفیدتر و بهتر، کمتر و توهّمات او بیشتر می‌شود.

مارکس حرفی زده که می‌تواند شعار روان‌کاوها قرار بگیرد: «اگر بنا به شرایط، تسلیم توهّمات شویم، همیشه گرفتار شرایطی خواهیم بود که به توهّمات نیاز دارد.»[1] این بدان معناست که وقتی کسی سعی می‌کند با توهّمات، شرایط را برای خود قابل تحمّل کند به خاطر آن توهّمات است که می‌تواند زنده بماند و ادامه بدهد.

تفکر نقّادانه، یک سرگرمی نیست، بلکه یک وظیفه است. تفکر نقادانه چیزی نیست که شما به عنوان یک فیلسوف به کار می‌برید و به خاطر آن فیلسوف می‌شوید و وقتی در خانه هستید، دیگر به آن کاری ندارید و کنارش می‌گذارید. تفکر نقّادانه، یک کیفیت، یک وظیفه و

---

۱. ک. مارکس. مگا ۱، صص. ۸-۶۰۷.

نوعی رویکرد نسبت به جهان و نسبت به هر چیزی است که به هیچ وجه معنای دشمنی یا منفی‌گرایی یا پوچ‌گرایی و امثالهم نمی‌دهد، بلکه برعکس، تفکر نقّادانه در خدمت زندگی و در خدمت برداشتن موانع فلج‌کننده از سر راه زندگی فردی و اجتماعی ماست.

اگر کسی بخواهد در دنیایی زندگی کند که تفکر نقادانه در آن تشویق نمی‌شود، باید دل و جرئت داشته باشد، ولی چندان هم نباید شجاعت داشتن در این باره را دست بالا گرفت. من در اینجا از حرف زدن نقادانه یا عمل کردن نقادانه حرف نمی‌زنم. تفکر نقادانه حتی در یک حکومت مستبد هم برای انسان مقدور است. اگر انسان نخواهد جانش را به خطر بیندازد، منتقدانه سخن نمی‌گوید، اما همچنان به تفکر نقادانه ادامه می‌دهد. چنین فردی بسیار شادتر و آزادتر از کسی است که در زندان نظام فکری خود گرفتار شده و خودش را باور ندارد. می‌توان ده‌ها جلد کتاب در باره ارتباط تفکر نقادانه و بهداشت روانی و روان‌رنجوری و سعادت نوشت. اگر فلاسفه به‌طور کلی درباره **شخص و شخصیت** بیشتر حرف می‌زدند و من می‌توانستم در ارجاعاتی که می‌دهم، بیشتر به آرای فلاسفه اشاره کنم و بگویم که فلسفه چه تأثیر عظیمی بر زندگی من گذاشته است، آن وقت معلوم می‌شد که تفکر نقادانه چه نقش مهمی در زندگی انسان دارد. شما سر و کارتان چه با سقراط باشد چه با کانت و چه با اسپینوزا، درخواهید یافت که نکته مهم در تفکر آنها، تفکر نقادانه است.

شناخت خود و آگاهی از ضمیر ناخودآگاه خویشتن

می‌خواهم به سه نکته مهم دیگر اشاره کنم که باید آنها را به شیوه‌های روان‌درمانی کلاسیک افزود تا بتوانیم روان‌رنجوری‌های شخصیتی مدرن را معالجه کنیم. شیوه اول شناخت خود و آگاهی از ضمیر ناخودآگاه خویشتن است. وقتی از این کلمات فقط از جنبه محض روشنفکرانه استفاده می‌کنیم، به خودی خود معنای واضحی ندارند. این روزها آگاهی داشتن از خویشتن و ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه به صورت شعار درآمده و خیلی ساده به نظر می‌رسند. حتی کثیف‌ترین بازرگانان هم از شعار پیامبرگونه، «خویشتن را بشناس» سوءاستفاده می‌کنند و در نتیجه، این لغات تبدیل به مفاهیمی صرفاً نظری شده‌اند.

اگر کسی واقعاً درباره این کلمات فکر کند و یا درباره‌شان حرف بزند، همه اینها روشن و واضح خواهند شد. همین وضعیت هنگامی پیش می‌آید که شما یک نقاشی را تماشا می‌کنید. نقاشی رامبراند[1] را در نظر بگیرید ـ به این دلیل به رامبراند اشاره می‌کنم، چون یکی از محبوب‌ترین نقاشان من است ـ می‌شود حتی یکی از تابلوهای او را ده‌ها بار دید و باز هم لذت برد، چون همیشه نکته‌ای جدید و تازه در آن پیدا می‌شود. نقاشی‌های او شما را زنده می‌کند و شما هم نقاشی‌های او را برای خودتان زنده می‌کنید. ولی شما می‌توانید از کنار نقاشی او بگذرید و بگویید، «آه! رامبراند. **مردی با کلاهخود**» و بعد به سراغ نقاشی بعدی بروید. خب! شما آن تابلو را دیده‌اید، اما در واقع، هرگز آن را ندیده‌اید.

---

1. Rembrandt

همین مسئله هم در مورد روابـط شخـصی مـصداق دارد. چـه کـسی واقعاً فرد دیگری را می‌بیند؟ تقریباً هیچ کس. ماها همگی از اینکه سـطح دیگران را ببینیم و سطح خود را به دیگران نشان بدهیم، راضـی هـستیم، به همین دلیل است که روابط ما این قدر پوچ و پیش‌پاافتاده هستند و در حالی که دائماً به یکدیگر لبخنـد مـی‌زنـیم و لبخنـد مـی‌زنـیم و لبخنـد می‌زنیم، ذره‌ای صمیمیت و دوستی در روابط ما وجود ندارد.

پرسش بعدی این است: شناختن خویشتن یعنی چه؟ شـناخت خـود فقط این نیست که بدانیم داریم چه می‌کنیم، بلکه آگاهی از اینکه ضـمیر ناخودآگاه چیست و چه چیزهایی را نمی‌دانـیم، در شـناخت خویـشتن، بسیار مهم است. این موضوع به‌نوعی کشف بزرگ فروید اسـت. ایـن او بود که ضمیر ناخودآگاه را به‌روشنی مطرح کرد و به این وسـیله، امکـان شناخت فرد از خود را تا حد زیادی گـسترش داد. «شـناخت خویـشتن» در یک صد سال پیش به این معنا بود که ما باید همه چیز را درباره خود بدانیم. امروز شناخت خویشتن بدین معناست که تا جایی که می‌تـوانیم، از آگاهی‌ها و از ناآگاهی‌های خود نـسبت بـه خویـشتن، آگـاه باشـیم و تلاش کنیم تا بر عظیم‌ترین بخش زندگی روانی خود، یعنی آنچه کـه در ضمیر ناخودآگاه ما می‌گـذرد و دور از تفکـر خودآگـاه طبیعـی ماسـت، دست یابیم، یعنی بزرگ‌ترین بخش زندگی روانی خود را، بخشی که مـا را از تفکر آگاهانه‌مان جدا می‌کند، بخشی کـه شـب‌هـا در رؤیاهـا و یـا وقتی که دچار توهم می‌شویم، به صحنه می‌آید، بشناسیم.

می‌توان این مسئله را به شیوه متفاوتی هم توصیف کرد. بـرای اینکـه خود را از این جنبه جدید، یعنی بعد سوم زنـدگی ناخودآگـاه بـشناسیم، باید آزاد شویم، باید از خواب بیدار شـویم. واقعیـت ایـن اسـت کـه مـا درست در زمانی که باور داریم به اندازه کافی بیدار هستیم، درواقع نیمـه

خواب و نیمه هوشیاریم. ما واقعاً همان قدر بیداریم که بتوانیم کارهایی را انجام بدهیم که برای تأمین معاش، کافی هستند. ما در این زمینه همان قدر که کافی است بیداریم و بعضی‌ها به طرز وحشتناکی در این زمینه بیدارند، ولی ما برای اینکه خودمان باشیم و بتوانیم وظیفه‌ای را انجام بدهیم که ما را از حیوان متمایز می‌سازد، برای اینکه بتوانیم خود را احساس کنیم، کاری را انجام بدهیم که ورای کارهای روزمره است و از تبدیل شدن به ماشینی که فقط می‌خورد و همخوابگی می‌کند، پرهیز کنیم، نیاز به بینش دیگری داریم که برتر از آن بصیرتی باشد که برای یک وضعیت نیمه خواب، کافی است. اگر به گفته بودا دقت کنید که می‌گوید: «انسان بیدار»، آنگاه یک بیان نمادین از آنچه من سعی دارم بگویم، در ذهن خواهید داشت. کسی که حقیقتاً از وجود خود، آگاه است و از سطح این هستی به ریشه‌های آن نفوذ می‌کند، انسانی بیدار است.

با نگاهی به زندگی اغلب افراد می‌بینیم که چگونه نیمه بیدارند. هیچ کس درباره هیچ چیز اطلاعی ندارد، هیچ کس نمی داند چه می‌خواهد و پیامدهای خواسته‌هایش چه هستند. انسان‌ها تا آنجا که سر و کارشان با مشکلاتی است که در باره هستی و معنای زندگی است، کاملاً غافلند. آنها وقتی با تجارت و کسب و کار، سر و کار دارند، حواسشان جمع همه چیز هست، یعنی خوب می‌دانند چطور بقیه را پشت سر بگذارند و چگونه کلاه از سر خودشان و بقیه بردارند، ولی وقتی نوبت به این می‌رسد که جواب زندگی چیست؟ اغلب نیمه خواب و یا کاملاً خواب هستند.

من مایلم تأثیر بیدار بودن را براساس آنچه که خود تجربه کرده‌ام، به شما منتقل کنم و مایلم که تجربه‌های شما یا دیگران را هم در این باره بدانم. البته این کار، زمان می‌برد. آگاهی از وضعیت نیمه بیدار بودن، آن

هم در هنگامی که اغلب آدم‌ها باور دارند که خودشان کاملاً بیدار هستند، دشوار است.

تناقض (پارادوکس) قضیه در اینجاست که ما وقتی خواب هستیم، بیدارتر از وقتی هستیم که به گمان خودمان، بیداریم. وقتی خواب یا دیوانه هستیم، دست کم در مراحلی از دیوانگی، به‌شدت از خودمان به عنوان یک آدمیزاد، آگاهی داریم، فقط این آگاهی از دنیای بیرونی ما جدا می‌ماند. این هوشیاری فقط تا زمانی پابرجا می‌ماند که فضای بیرون از ذهن، تاریک است و یا اگر بخواهیم از جنبه بیولوژیک صحبت کنیم، تا زمانی که بدن و مغز انسان از کارکرد حقّه‌بازی در جهان بیرون، دفاع از خود یا دنبال غذا بودن، آزاد است، این آگاهی در اوج خود است؛ ولی به‌محض اینکه از خواب بیدار می‌شویم، در واقع به خواب می‌رویم و آنگاه همه بصیرت و آگاهی خود را برای فرآیندهای دقیق‌تر احساس و معرفتمان از دست می‌دهیم و یکسره در مورد اینها به خواب می‌رویم و این شیوه زندگی ماست. با چنین وضعیتی آیا خیلی عجیب است که انسان‌ها این‌قدر کم از زندگی دستگیرشان می‌شود؟ و درست در میان فراوانی‌ها، احساس اندوه و بدبختی می‌کنند؟ افرادی که هر چیزی را که برای زندگی کردن، لازم است، به نحو احسن دارند، غمگین، ناراضی و ناامیدند و در انتهای زندگی، اغلب حس تلخ و اندوهباری دارند و به خود می‌گویند زندگی کردیم، بی‌آنکه زنده باشیم و ظاهراً بیدار بودیم، بی‌آنکه حقیقتاً بیدار باشیم. این معنای آگاه بودن از خویشتن است.

برای اینکه انسان از ضمیر ناخودآگاه خود، آگاهی یابد، نیازی به تحلیل و روان‌کاوی ندارد. این کار فقط به کمی علاقه و شجاعت نیاز دارد تا بتوان واقعاً این مسئله را تجربه کرد. داشتن شجاعت برای از سر گذراندن چنین تجربه‌ای ضرورت دارد، مثلاً: «طی سال‌های طولانی باور

کرده بودم که این مرد را دوست دارم و او مرد نجیبی است، ولی ناگهان متوجه می‌شوم که این مسئله ابداً درست نیست. من هرگز این مرد را دوست نداشته‌ام و همیشه هم می‌دانستم که او مرد نجیبی نیست.»

بسیار حیرت‌آور است که ما خیلی خوب می‌دانیم که چه چیزهایی را سرکوب می‌کنیم و از ذهنمان پس می‌زنیم و برای این معرفتی که داریم، برای این آگاهی‌ای که داریم و آن را سرکوب می‌کنیم، واقعاً هیچ کلمه‌ای نمی‌شود پیدا کرد. البته این، کار «ضمیر نیمه خودآگاهی» که فروید می‌گوید، نیست و این ضمیر، از طریق چیزی که ما آن را مقاومت می‌نامیم، حفاظت می‌شود. عجیب نیست اگر فردی مورد روان‌کاوی قرار بگیرد و روان‌کاو به او حرفی بزند و یا بدون روان‌کاوی، به بینشی برسد و ناگهان بگوید، «من در تمام عمرم همه اینها را می‌دانستم. این مسئله واقعاً برای من جدید نیست. من همزمان هم آن را می‌دانستم، هم نمی‌دانستم.»

این وضعیتی از آگاهی است که نه کاملاً خودآگاه است نه کاملاً ناخودآگاه. غالباً درباره پدیده مقاومت در یک بیمار، زیاد صحبت می‌شود. این مسئله کاملاً توجیه‌پذیر است و مقاومت، به عنوان محافظ در برابر چیزی که ما از آگاهی به آن می‌ترسیم، بسیار قوی است. ولی غالباً اگر تحلیل‌گر برای مثال به بیمار چیزی را که می‌بیند، صراحتاً بگوید و مثلاً اظهار کند: «این چیزی است که من می‌بینم، نمی‌توانم آن را برای شما اثبات کنم، ولی این چیزی است که می‌شنوم»، بسیار پیش می‌آید که بیمار می‌گوید: «اوه، حق با شماست. من این را نمی‌دانستم، ولی در عین حال واقعاً آن را می‌دانستم.» وقتی این حس کردن توسط فرد دیگری به شکلی قوی، روشن و به اندازه کافی صادقانه مطرح می‌شود و او از عبارات عجیب و غریب و فوق تئوریک استفاده نمی‌کند،

طرف مقابل ممکن است بگوید: «آه خدای من! درست است. این منم. درست است، واقعیت است.»

اینکه چنین وضعیتی چند بار پیش بیاید، به عمق مقاومت فرد بستگی دارد. اگر مقاومت خیلی زیاد باشد، این روش کمکی نمی‌کند. در مواردی که مقاومت، شدید نیست، ولی استحکامات دفاعی طرف مقابل، خیلی بلند هستند، چیزی که ناخودآگاه است و آگاهی از آن و یا احساس آن، ممکن است فوراً به خودآگاه نیاید، خیلی بیشتر طول می‌کشد تا روان‌کاو بتواند بر مقاومت بیمار فائق آید، مگر آنکه در ابتدا صراحتاً بگوید: «ببین! این چیزی است که من می‌بینم.» این یکی از مهارت‌های روان‌کاو است که بداند چه موقع می‌تواند این کار را انجام بدهد و چه موقع نمی‌تواند. در بعضی از موارد چندان فرقی نمی‌کند، چون اگر مقاومت خیلی زیاد باشد، بیمار پاسخ خواهد داد: «خب! چیزی که می‌گویید، به اندازه کافی روشن و واضح هست، ولی همین است که هست.» در بعضی از موارد، این کار می‌تواند خطرناک باشد، چون به‌رغم این واقعیت که بیمار می‌گوید: «نه، همه این حرف‌ها مزخرف است»، در ضمیر ناخودآگاهش چیزی هست که به آن واکنش نشان می‌دهد و دیگر خیلی ساده نمی‌تواند واکنشی شبیه «این حرف‌ها مزخرف است» را از خود نشان بدهد و در روز بعد یا یک ساعت بعد دچار افسردگی شدید می‌شود، چون نمی‌تواند این حقیقت ناگهانی را تحمل کند. حالا سئوال این است که اگر همه این احساسات به‌شدت سرکوب شده‌اند، چرا بیمار چنین واکنشی نشان می‌دهد؟ معلوم می‌شود چیزی در او، این صدا را شنیده است.

برای ما شخصاً خیلی راحت است که همیشه فکر کنیم: «اگر از آن آگاهی ندارم، یعنی سرکوب شده است و اگر سرکوب شده، شاید لازم

باشد برای یک سال نزد روان‌کاو بروم و اگر این کار را انجام ندهم یا نخواهم انجام بدهم، به حال خود رهایش می‌کنم.» ولی قضیه به این سادگی‌ها نیست. اگر انسان واقعاً خودش را تربیت کند که نسبت به موضوع حساس باشد، ممکن است حتی بدون کمک گرفتن از یک روان‌کاو، چیزی را در این باره کشف کند و بالاخره یک روز بفهمد که: «اوه! کاملاً آن‌طوری نبود که من فکر می‌کردم».

حساسیت لازم برای آگاه شدن از ضمیر ناخودآگاه انسان، امروز برای ما روشن است. برای مثال وقتی یک اتومبیل را می‌رانیم، به‌شدت نسبت به صدای ماشین حساس هستیم، بی‌آنکه در باره آن فکر کنیم و کوچک‌ترین صدا و کمترین تفاوت آن با وضعیت طبیعی‌اش را می‌فهمیم. ما می‌توانیم درباره چیزی کاملاً متفاوت فکر کنیم، دقیقاً متوجه منظره روبروی خودمان باشیم، ولی اگر کوچک‌ترین تغییری در صدای ماشین یا در کیفیت کارکرد موتور پیش بیاید، بلافاصله از آن آگاه می‌شویم.

آگاه شدن از بدن خود

روش دیگر برای معالجه روان‌رنجوری شخصیتی مدرن، آگاهی از بدن خود است. با این تعبیر، منظور من همان چیزی است که گاهی اوقات با عنوان حساسیت از آن نام می‌برند. اشاره من به آگاهی از بدن چیزی است که اغلب افراد از آن محرومند، زیرا تصور می‌کنند انسان فقط هنگامی باید از بدنش آگاه باشد که درد دارد. ما زمانی که درد نداریم، بدن خود را احساس نمی‌کنیم. افراد کمی هستند که از بدن خود آگاهی دارند. آگاه بودن از بدن، فقط آگاهی از تنفس نیست، بلکه باید از همه بدن، یعنی تمام اندام‌ها هم آگاهی داشت و متوجه انقباض و انبساط

آنها بود، چون این مسئله در آگاهی از ذهن، تأثیر فراوان دارد. من واقعاً این مسئله را اکیداً به همه توصیه می‌کنم. زیرا برای تحلیل ذهنی، توجه به بدن، کار بسیار ضروری و مهمی است.

آگاهی از بدن و تلاش برای بازسازی تجربه‌ای که فردی از بدن خودش دارد و آگاهی بیشتر برای دستیابی به هماهنگی اعضای بدن و منقبض نبودن آن، اهمیت بسیار زیادی دارد. من سالیان سال است که روش السا گیندلر[۱] را به کار می‌بردم و چند سالی هم هست که تائی‌چی[۲] را یاد گرفته‌ام که مجموعه‌ای از حرکات بسیار دقیق و صحیح و آرامش‌بخش چینی است و بسیار از آن بهره برده‌ام. در بعضی از موارد، انواع مختلف ماساژ، از جمله ماساژ گئورک گرودک[۳] و ویلهلم ریچ[۴] هم اثر بسیار خوبی دارد.

اگر فردی یاد بگیرد که چگونه خود را از درون آزاد سازد، این کار را می‌تواند با اندام خودش هم انجام بدهد. انسان تفاوت بین فردی را که عواطفش سرکوب شده و از درون منقبض است با فردی که خود را آزاد کرده و از شرّ عواطف سرکوب شده‌اش رها شده، می‌فهمد و حتی اگر شیوه آگاهی از بدن و حساسیت نسبت به آن را هم یاد نگرفته باشد، باز با نگاه کردن به اندام خود و نیز ادا و اطوارهایش، متوجه انقباض یا رهایی بدنش می‌شود. آگاهی از بدن، فقط روی انبساط درونی و اعتماد به نفس فرد تأثیر نمی‌گذارد، بلکه این تأثیر، دو طرفه است. هر چه انسان از درون آزادتر شود، از نظر بدنی نیز راحت‌تر و انقباض عضلانی او کمتر است. این نکته را نباید از یاد برد که تنها شل کردن عضلات بدن کافی نیست. من افراد زیادی را می‌شناسم که واقعاً اندام زیبا و

---

1. Elsa Gindler
2. T'ai chi
3. Georg Groddek
4. Wilhelm Rrich

همانگی دارند ـ یا دست کم کاملاً هماهنگ به نظر می‌رسند ـ ولی مسائل عمیق درونی خود را، هویت خود را، احساسی را که از منِ درونی‌شان دارند، احساس صمیمیت و نزدیکی با دیگران، یعنی رابطه واقعی و عمیق با مردم را نمی‌شناسند و بلد نیستند؛ بنابراین من همچنان اولویت را به شناخت فرد از روح و روان خود می‌دهم که اگر این تجربه اتفاق بیفتد، فرد می‌تواند همزمان از بدن خود هم آگاه شود و هماهنگی و آرامش بیشتری بین روح و بدن به وجود بیاید.

من می‌توانم وضعیت درونی خود را با نگاه کردن به اندامم بفهمم. اندام من با توجه به حالم، تغییر می‌کند. اگر حس خوبی نداشته باشم، اندامم حالت آدم‌های خسته و فلج را به خود می‌گیرد و اگر حالم خوب باشد و درونم آرام و شاد باشد، وضعیت اندامم تغییر می‌کند (البته من به هیچ وجه نمونه خوبی برای این نیستم که دیگران بدانند یک اندام خوب باید چگونه باشد). بدن انسان بیانگر همه چیزهایی است که در درون انسان می‌گذرد که به ادا و اطوار و حرکات بدن، به شیوه نشستن فرد و طرز راه رفتن او مربوط می‌شود. انسان می‌تواند با نگاه کردن به پشت بدن یک فرد، او را تشخیص بدهد. بسیاری از افرد را می‌توان از شیوه راه رفتنشان بهتر از نگاه کردن به صورتشان شناخت، زیرا در راه رفتن، کمترین اراده و آگاهی وجود دارد و بنابراین راه رفتن، صادقانه‌ترین حرکت انسان است. همین مسئله برای حرکات بدنی دیگر هم وجود دارد. البته آدم‌هایی هستند که مثل هنرپیشه‌های سینما یاد گرفته‌اند چگونه بنشینند و راه بروند، ولی همه آدم‌ها می‌توانند تفاوت بین حرکات طبیعی و حرکات یاد گرفته شده و دروغین را تشخیص بدهند.

همین مسئله برای دستخط افراد وجود دارد. گاهی اوقات انسان به دستخط‌هایی برخورد می‌کند که بسیار زیبا و هنرمندانه و تأثیرگذار

هستند و به خود می‌گوید: «عجب دستخط زیبایی!»، ولی غالباً وقتی یک اثر خوشنویسی را می‌بیند، به خود می‌گوید که این طرز نوشتن، کاملاً برنامه‌ریزی شده است، یعنی شخصی که این خط را نوشته، سعی داشته این تأثیر را بر مخاطبش بگذارد که آدم بسیار هنرمند، سطح بالا و جالبی است. در این گونه موارد ممکن است افرادی هم کلک بخورند، ولی یک خط‌شناس خوب، تفاوت بین دستخط یک فرد تحت آموزش را با دستخط اصیل می‌شناسد. گاهی اوقات هم بی‌آنکه خط‌شناس باشید، می‌توانید این نکته را ببینید که اغلب افراد به شکل خاصی می‌نویسند که تصور می‌کنند زیباست، ولی وقتی عجله دارند، ناگهان به شکل دیگری می‌نویسند و شما به خودتان می‌گویید، «پناه بر خدا! این دستخط کاملاً با دستخط معمولی او فرق دارد.» چون در آن لحظه، وقت ندارند رنگ و لعابی به دستخط خود بدهند.

هر حرکت بدن ما، حتی ظریف‌ترین آنها، بیانگر وضعیت روحی ماست. دکتر روتس‌چایلد[1]، یکی از بااستعدادترین روان‌پزشکان که درجوانی با نگاهی به پاشنه‌های کفش افراد، می‌توانست شخصیت آنها را تحلیل کند. او با نبوغ عجیبی می‌توانست بدون آنکه طرز راه رفتن کسی را ببیند، از طرز ساییده شدن پاشنه‌های کفشش بفهمد که او چگونه راه می‌رود و از طرز راه رفتنش بفهمد که او چگونه فردی است. فارغ از برخورداری از چنین استعداد عجیبی، همه ما می‌توانیم معنای یک حرکت، معنای یک ژست و معنای راه رفتن یک فرد را بفهمیم و از آنجا به مسئله دشوارتری که معنای کل حرکات بدن است، پی ببریم و بفهمیم که آن فرد، چگونه انسانی است. فقط کارکردهای بیرونی ما بیانگر زندگی درونی ما نیستند، بلکه آنچه قواره و هیکل ماست، نمادی است

---

1. Rothschild

از آنچه هستیم؛ اما درک این مسئله، کار بسیار دشواری است و کمتر کسی تا به حال به کشف آن نائل شده است، هر چند برای مثال در تیپ‌شناسی کرتچمر[1] و شلدون[2] ارتباط بین ساختار فیزیکی و مثلاً ویژگی‌های روان‌پریشی شیدایی‌ـافسردگی و اسکیزوفرنی به روشنی نشان داده شده‌اند.

تمرکز و مراقبه (مدیتیشن)

روش‌های دیگر، تمرینات تمرکز و مراقبه هستند که باید دائماً و به‌طور منظم انجام شوند. زندگی انسان پیوسته در معرض هزارن هزار محرک و عناصر مؤثر است و انسان نیاز دارد که در خود و با خود، آرام و آسوده باشد. در جهان معاصر، تمرکز بسیار کم است و افراد، اغلب پریشان خاطرند. آنها در حالی که به رادیو گوش می‌دهند، با دیگران هم صحبت می‌کنند و سه کار را با هم انجام می‌دهند و حتی زمانی که ظاهراً به حرف کسی گوش می‌دهند، تمرکز ندارند.

یادگیری تمرکز و اینکه انسان بتواند حواسش را روی کاری که انجام می‌دهد، متمرکز کند، کاری است که برای موفقیت در هر زمینه‌ای ضرورت دارد. تردیدی وجود ندارد که هر موفقیتی، اعم از اینکه فرد بخواهد نجّار خوبی باشد، بخواهد آشپز خوبی باشد، بخواهد فیلسوف خوبی باشد یا بخواهد پزشک خوبی باشد یا حتی فقط بخواهد انسان سرزنده و سالمی باشد، کاملاً به توانایی فرد برای تمرکز واقعی بستگی دارد. «تمرکز واقعی» یعنی اینکه در لحظه‌ای که کاری را انجام می‌دهید، موضوع دیگری غیر از آنچه که انجام می‌دهید، حواس شما را پرت نکند

1. Kretschmer
2. Sheldon

و تقریباً هر چیز دیگری را فراموش کنید. در گفتگو با دیگران هم فقط جوهره هر موضوعی ارزش گفتن دارد. در چنین وضعیتی، طرفین باید روی حرفی که می‌خواهند به هم بزنند و نیز روی یکدیگر متمرکز باشند.

طبیعت در این مورد نمونه جالبی داده است و آن هم اینکه عمل جنسی را بدون حداقل تمرکز نمی‌توان انجام داد. اگر انسان‌ها درباره چیزهای دیگری فکر کنند و مثلاً به فکر سهامشان در بازار بورس باشند، نمی‌توانند رابطه موفقی داشته باشند، چون بر اساس قوانین طبیعت، برای حتی بخش جسمی و فیزیکی رابطه جنسی هم یک حداقل تمرکز ضرورت دارد، ولی اینها تنها یک اشاره کوچک طبیعت به ماست، هر چند اغلب مردم این اشاره‌ها را دریافت نمی‌کنند و در روابطی که با دیگران برقرار می‌کنند، تمرکز ندارند.

به یک مثال ساده توجه کنید. امریکایی‌ها عادت ندارند یک یا دو نفر را به مهمانی دعوت کنند، بلکه حداقل چهار یا شش نفر را دعوت می‌کنند. آنها این کار را انجام می‌دهند، چون از تنها بودن با دو نفر دیگر و صمیمیتی که ممکن است بین آنها پیدا شود و یا تمرکزی که باید روی فقط سه نفر داشته باشند، می‌ترسند، ولی اگر شش نفر باشند، دیگر تمرکز ضرورتی ندارد و هر کسی می‌تواند درباره موضوعی حرف بزند و کسی هم گوش ندهد و خلاصه یک سیرک درست و حسابی راه بیفتد. اگر ده نفر باشند، بدیهی است که دیگر بدون ذره‌ای تمرکز هم می‌توان وقت را گذراند. ولی هنگامی که دو نفر با هم حرف می‌زنند، حتی اگر خیلی کم حرف بزنند و یا حرف‌هایشان درباره مطالب پیش‌پاافتاده هم باشد، اگر در آن لحظه خاص، یک ارتباط حقیقی بین آنها شکل بگیرد، هیچ چیزی مهم تر از حرف‌های آن دو به یکدیگر

نخواهد بود و غیر از آنچه که بین آنها می‌گذرد، هیچ چیزی واقعاً در جهان اتفاق نمی‌افتد.

برای شروع تمرین تمرکز، ساده‌ترین کار این است که بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید به هیچ چیز جز احساس نفس کشیدن خود فکر نکنید. هنگامی که انسان به نفس کشیدن خود فکر می‌کند، آن را احساس نمی‌کند، یعنی بدن از نفس کشیدن انسان خبر ندارد. هنگامی که درباره نفس کشیدن فکر می‌کنید، دیگر از آن آگاهی ندارید، چون در آن موقع درباره نفس کشیدن فکر می‌کنید. همین مسئله در مورد همه تجربه‌های انسانی صدق می‌کند. هر گاه درباره تجربه‌ای فکرکنید، دیگر آن را تجربه نمی‌کنید.

مثال ساده‌ای می‌زنم تا فرق بین فکر کردن و تجربه کردن را بهتر بیان کنم. یک ورزشکار یک حرکت را به خاطر می‌سپارد، اما آن را در ذهنش حفظ نمی‌کند، بلکه بدنش آن حرکت را به خاطر می‌سپارد و در واقع خاطره او در بدن اوست. البته هنوز هم جای حافظه در مغز است، ولی به هنگام ورزش کردن فکر نمی‌کند که حرکت بعدی او چه خواهد بود، چون اگر در باره حرکت‌های بعدی فکرکند، به‌کلی قاتی خواهد کرد و حالت آدم‌های گمشده را پیدا می‌کند. بدن او از حرکات، آگاه است و حافظه بسیار خوبی دارد. همین قضیه هم برای نواختن یک قطعه موسیقی مصداق دارد. شما فکر نمی‌کنید که نت بعدی که نواخته می‌شود چیست. شما آن را می‌شنوید، اما درباره‌اش فکر نمی‌کنید. کاملاً آشکار است که تجربه چگونه کسب می‌شود، ولی آدم‌ها گاهی بدیهی‌ترین چیزها را فراموش می‌کنند.

هنگامی که انسان می‌خواهد درباره چیزی فکر نکند، تازه متوجه می‌شود که این کار چقدر دشوار است. در چنین مواقعی انواع و اقسام

افکار به ذهنش هجوم می‌آورند و در باره کتاب‌هایی که خوانده و یا هر چیز دیگری فکر می‌کند. همین نشان می‌دهد که ذهن انسان تمرکز ندارد، چون خیلی چیزها توجه انسان را جلب یا ذهن او را منحرف می‌سازند. در چنین مواردی می‌شود فهمید که چه افکاری به ذهن انسان می‌آیند و چه افکاری واقعاً در ذهن او هستند. این یک شیوه عالی خودکاوی است. در این موقع درباره شغلتان یا این چیز و آن چیز فکرمی‌کنید و متوجه می‌شوید چیزهایی به ذهن شما می‌آیند که به‌نوعی برایتان مهم هستند. البته این مسئله اغلب به صورت غیرمستقیم صورت می‌گیرد.

شما باید هر چیزی را که به ذهنتان می‌آید، تحلیل کنید. واقعاً مهم است که متمرکز شدن را تمرین کنید. شما می‌نشینید و مثلاً به این گل‌ها نگاه می‌کنید: برای پنج دقیقه، ده دقیقه آنجا می‌نشینید و هیچ کاری جز نگاه کردن به گل‌ها انجام نمی‌دهید. وقتی افکار به ذهنتان هجوم می‌آورند، هیجان‌زده یا مأیوس نمی‌شوید و نمی‌گویید، «اوه خدایا! نمی‌توانم این کار را انجام بدهم»، بلکه می‌گویید، «بسیار خب! طبیعی است که افکار هجوم می‌آورند.» وقتی که برای یک هفته، یک ماه، سال‌ها این کار را انجام دادید، یاد می‌گیرید که ذهنتان را متمرکز کنید.

برای تمرین تمرکز مایلم کتابی را به شما معرفی کنم که فکر می‌کنم بسیار مفید است: **قلب مراقبه (مدیتیشن بودائی)**[1] که درباره آگاهی بودائی و مدیتیشن بودائی است و توسط نیانا پونیکا ماهاترا[2] که من او را خیلی خوب می‌شناسم، نوشته شده است. او یک راهب بودائی آلمانی‌الاصل است و در سری‌لانکا زندگی می‌کند. او مرد بسیار فاضلی

---

1. The Heart of Buddhist Meditation
2. Niana Ponika Mahathera

است و مذهب بودا را با سنت‌های روشنفکرانه آلمان درهم آمیخته است. او بسیاری از متون پالی و سانسکریت را ترجمه کرده است. نیانا پونیکا آدم بسیار جالبی است که در زندگی به معنای والایی دست یافته است. او بسیار سرزنده و بی‌نهایت باانگیزه است و هرگز در زندگی‌اش لحظه‌ای را سپری نمی‌کند که بتوان آن را وقت مرده‌ای تلقی کرد. کتاب او توصیف ارزشمندی از متون بودائی و متمرکز بر مدیتیشن بودائی یعنی حضور ذهن کامل است. حضور ذهن کامل یعنی آگاهی. وقتی انسان در هر لحظه، از بدن خود، یعنی اندام، حرکات و هر چیزی که در بدنش روی می‌دهد آگاه باشد، وقتی از تمام افکارش آگاه باشد و بداند درباره چه موضوعی فکر می‌کند و کاملاً روی آن متمرکز باشد، دقیقاً به آگاهی رسیده است.

کشف خودشیفتگی خود

کشف فروید از مفهوم خودشیفتگی، یکی از بزرگ‌ترین کشف‌های اوست، هر چند فروید با تعریف این مفهوم در چهارچوب مشخص تئوری لیبیدو[1]، آن را به‌شدّت محدود کرده و ارزشش را پایین آورده است. بر اساس نظریه فروید، خودشیفتگی اولیه زمانی آغاز می‌شود که میل شهوانی هنوز در «من»[2] انسان و سپس در نهاد[3] او وجود دارد و پس از آن است که خودشیفتگی به بیرون از فرد و هدف یا چیز دیگری متوجه می‌شود. اگر خودشیفتگی به طرف «من» یا «نهاد» برگردد، آنگاه با خودشیفتگی ثانویه روبرو هستیم. این دیدگاه فروید، مفهومی بسیار

---

1. Libido Theory نظریه غریزه شهوانی
2. Ego
3. Id

مکانیستی است، همان گونه که کل تئوری لیبیدو این‌گونه است. اگر مفهوم خودشیفتگی را مثل بسیاری از مفاهیم دیگر فروید از قید مفهوم لیبیدو آزاد کنیم و اگر از مفهوم لیبیدو، مثل یونگ[1] در مفاهیم گسترده‌ای از انرژی روانی استفاده کنیم، آنگاه درخواهیم یافت که خودشیفتگی یکی از مهم‌ترین مفاهیمی است که فروید کشف کرده است. آن طور که من از این مفهوم درک می‌کنم، انسان خودشیفته کسی است که برای او واقعیت فقط چیزی است که برای او موضوعیت دارد: افکار خودش، احساسات خودش و امثال اینها واقعی و نماینده واقعیت هستند، بنابراین یک نوزاد کوچک، موجود بی‌نهایت خودشیفته‌ای است، زیرا واقعیت‌های بیرونی اساساً برای او وجود ندارند. بیمار روان‌پریش بی‌نهایت خودشیفته است، زیرا واقعیت تنها چیزی است که او با تجربه‌های درونی خود، آن را می‌سازد. اغلب ما کم و بیش خودشیفته هستیم، زیرا همان چیزهائی را واقعیت می‌پنداریم که در درون ماست و نه آنچه که به دیگران ربط پیدا می‌کند. من فکر می‌کنم برای درک انسان که در واقع درک خودمان است، درک خودشیفتگی یکی از مهم‌ترین شیوه‌هاست که تا به حال آن‌گونه که باید، حتی در روان‌کاوی متعارف (راست‌آئین)[2] هم به آن توجه نشده است.

در اینجا باید کمی واضح‌تر توضیح بدهم که خودشیفتگی در تجربه ما چه معنایی می‌دهد. فرض کنیم که شما یک مقاله نوشته‌اید یا تازه شروع به نوشتن کرده و یکی دو صفحه آن را خوانده‌اید و تصور می‌کنید که کارتان حرف ندارد و محشر است. آن را به دوستتان نشان می‌دهید و وقتی او می‌گوید که تصور نمی‌کند مقاله شما شاهکار قرن

1. Jung
2. Orthodox analysis

باشد، سخت به شما برمی‌خورد. روز بعد بارها و بارها آن را می‌خوانید و با خودتان فکر می‌کنید، «چه حرف‌ها؟! این مقاله معنی ندارد؟ این مقاله چیزی نیست؟ این مقاله بد نوشته شده؟ این مقاله واضح نیست؟» بله، مقاله بدی است، چون وقتی که آن را می‌نوشتید، در حال و هوای خودشیفتگی بودید. حال وهوای خودشیفتگی یعنی اینکه هر چیزی که به ذهن من می‌رسد، من احساس می‌کنم، به جسم من ربط پیدا می‌کند، توجه مرا جلب می‌کند، واقعی است و بقیه دنیا که ربطی به من ندارد، واقعی نیست، رنگ ندارد، خاکستری است، وزن ندارد. معیار من برای سنجش دنیا دو اندازه و معیار کاملاً متفاوت هستند: آنچه که به من مربوط می‌شود، به من برمی‌گردد و اعتقاد من است، با حروف درشت و سیاه نوشته شده، رنگ دارد و زنده است. من این طور احساس می‌کنم چون وقتی می‌گویم این طور است، همان طور هست و برای اثبات چیزی، نیازی به استدلال و مدرک ندارم. من شیفته و کشته مردهٔ خودم هستم، یعنی فکر می‌کنم کارم نقص ندارد و افکارم بی‌نظیر هستند و اما آنچه بیرون از من است، ربطی به من ندارد، بر من تأثیر نمی‌گذارد و من اساساً احساسش نمی‌کنم.

نمونه زیر کاملاً رایج است و در عین حال نمونه خوبی برای نشان دادن سایر جنبه‌های خودشیفتگی است. مردی را در نظر بگیرید که ازدواج کرده، ولی هنوز نیاز به روابط عاشقانه ممتد دارد. او توقع دارد وقتی می‌آید و به همسرش می‌گوید که چه فتوحات جالبی داشته است، او از خوشحالی غش کند! او نزد روان‌کاو می‌آید و می‌گوید: «شما را به خدا ببینید! او مرا دوست ندارد، چون وقتی می‌آیم و درباره فتوحاتم با او صحبت می‌کنم، به جای اینکه به کاری که دارم انجام می‌دهم توجه نشان بدهد و خوشحال باشد که همه دخترها برایم غش می‌کنند، هیچ

علاقه‌ای نشان نمی‌دهد.» بحث‌های مزخرف این مرد نشان می‌دهد که او فقط می‌تواند آنچه را که برای او جالب است، بفهمد و اینکه فقط کافی است که **او** خیلی خوشحال باشد و به نیازهایش برسد و اساساً و از بیخ و بن **نمی‌تواند** بفهمد که واقعیت چیست و همسر او بر اساس یک اصل طبیعی نمی‌تواند از چنین وضعیتی خوشحال باشد و **نباید** باشد. اگر آن زن آنجا می‌نشست و صبورانه به این قصه‌ها گوش می‌کرد و خوشحال هم می‌شد، آن وقت باید به روان‌پریش بودن او شک می‌کردیم، چون از یک همسر، تبدیل به مادری شده بود که نشسته و قصه‌های پسر نوجوانش را می‌شنود و خوشحال است که او در مثلاً مسابقه فوتبال چند گل زده است!

یک فرد خودشیفته فقط به فکر تغذیه و ارضای خود است. او فردی است به‌شدّت دچار احساس عدم امنیت، چون تمام احساسات و باورهایش روی آب بنا شده‌اند و ربطی به واقعیت‌ها ندارند. او حرفی را می‌زند، اما این حرف بر اساس تفکر، در پی انجام کار و تلاش و یا تماس با واقعیت‌ها زده نمی‌شود، بلکه ساخته و پرداخته ذهن اوست. این حرف اوست و چون حرف **اوست**، پس صحیح است و حقیقت دارد؛ ولی او به طرز دردناکی نیازمند آن است که دیگران خودشیفتگی او را تأئید کنند، چون وقتی تأئید نمی‌شود، آن وقت به هر چیزی شک می‌کند. و آنگاه او کیست؟ اگر حرف یک فرد خودشیفته فقط به خاطر اینکه حرف اوست، واقعیت دارد او نمی‌تواند برگردد و بگوید: «خب! دفعه دیگر بیشتر سعی می‌کنم».

مثالی می‌زنم: شخصی در یک مهمانی حرفی می‌زند. او ممکن است بسیار باهوش باشد و همیشه مورد تحسین قرار گرفته باشد. بعد حرفی می‌زند که کمی احمقانه است یا اشتباهی می‌کند و دیگران متوجه

می‌شوند. ممکن است این حرف یا این اشتباه چندان هم مهم نبوده باشد، ولی او دچار افسردگی شدیدی می‌شود. جوشن حفاظتی او سوراخ شده، چون اعتقادش را نسبت به درجه یک بودن همه کارهایی که انجام می‌دهد، از دست داده است. از آنجا که همهٔ بودن او و همه امنیت او و فقط ریشه در مورد تأئید واقع شدن خودش دارد، این تأئید ذهنی در برابر انتقادی که کس دیگری از او می‌کند و یا رفتاری از او سر می‌زند که اسباب دلسردی دیگران می‌شود، فرو می‌ریزد و احساس می‌کند مورد حمله واقع شده است و در نتیجه کل نظام اعتقادی او به خودش و خودبینی و تکبرش متزلزل می‌شود و بسیار افسرده و خشمگین می‌گردد.

هیچ خشمی بالاتر از صدمه زدن به خودشیفتگی یک انسان خودشیفته وجود ندارد. او هر چیزی را می‌بخشد جز اینکه موضوعی به خودشیفتگی او آسیب برساند و این تنها چیزی است که همیشه به یاد او می‌ماند. شما تقریباً هر کاری می‌توانید بکنید، جز اینکه در خودشیفتگی او نفوذ کنید یا به آن صدمه بزنید، چون در این صورت دچار خشم شدیدی می‌شود و فرق نمی‌کند که این خشم را نشان بدهد یا ندهد، چون در هر حال حس انتقام در او به‌قدری قوی است که تقریباً انگار او را کشته‌اید.

افرادی که بسیار خودشیفته هستند، از آنجا که خیلی به خودشان اطمینان دارند، در ابتدا برای دیگران جالب هستند، ولی به‌مرور که خودپسندی فوق‌العاده‌شان مشخص می‌شود و مخصوصاً دیگران به تزلزل درونی آنها پی می‌برند، احساس تنفر عجیبی را در دیگران برمی‌انگیزند. اعتماد به نفس تصنّعی آنها لجنزاری است که در آن دست و پا می‌زنند. مردان خودشیفته در ابتدا جالب به نظر می‌رسند و دخترها

سخت دلباخته آنها می‌شوند، چون اعتماد به نفس فوق‌العاده زیاد آنها، مردانه و جذاب به نظر می‌رسد. هیچ کس به اندازه آدم خودشیفته، از خودش مطمئن نیست، به همین دلیل دختران بی‌تجربه برای آنها غش می‌روند و شبانه‌روز تحسینشان می‌کنند، ولی این موضوع چندان دوامی ندارد. اگر کسی به‌شدّت خودشیفته نباشد، نمی‌تواند تا این حد از خود و هر چیز دیگری مطمئن باشد. چند ماه که می‌گذرد دختران شیفتهٔ مرد خودشیفته متوجه می‌شوند که یک جای کار عیب دارد و شروع می‌کنند به انتقاد از او. و درست در همین نقطه است که نقطه ضعف این رابطه، آشکار می‌شود. دختری که همیشه او را بیشتر از هر کس دیگری تحسین و تأئید می‌کرده، حالا به صورت منتقد او درآمده و کار از همین جا عیب پیدا می‌کند، چون آدم خودشیفته اصلاً تحمل انتقاد را ندارد و دنبال کسی می‌گردد که در این بازار رقابت بر سر تحسین او، گوی سبقت را از دیگران برباید. دختری هم که او را بیشتر از دیگران تحسین می‌کرده، حالا به صورت منتقدش درآمده و در نتیجه، شایستگی‌های او را زیر سئوال گرفته ودر نتیجه از چشم او افتاده است. از نظر یک مرد خودشیفته، دختری که از او انتقاد می‌کند، چنین فردی است: «او به من ایمان ندارد، بنابراین او برای من یک خطر و یک تهدید است.» در این موقع است که هر واکنشی از او سر می‌زند. یا ممکن است آن‌قدر بی‌ادبی و بی‌نزاکتی به خرج بدهد که دختر، دیگر جرئت انتقاد از او را پیدا نکند، یا او را ترک کند و یا طبق معمول غر بزند که چرا درکش نمی‌کنند. گلایه و غر زدن او در این باره که دیگران او را درک نمی‌کنند، در همه افراد به صورت عرف درآمده، اما در خودشیفته‌ها شدیدتر است، چون آنها معتقدند که هیچ کس در دنیا قادر به درک آنها نیست.

افراد خودشیفته می‌توانند زندگی **مجنون‌واری** را سپری کنند. موردی را از یک مادر و دختر یادم می‌آید که هر دو تردید نداشتند که تنها آدم‌های پاکیزه، اصیل و شیک در همه کشور هستند و فقط آنها هستند که می‌دانند چطور باید آشپزی کرد و این عقیده‌شان را دائماً ابراز هم می‌کردند. هر کسی که چنین ادعایی را بشنود، خواهد گفت که اینها دیوانه بودند، چون ابداً تردیدی درباره عظمت و لغزش ناپذیری خود نداشتند و هیچ انتقادی را نمی‌پذیرفتند. همه اینها نشانه‌های آشکار خودشیفتگی شدید است. وقتی مردی می‌گوید، «کشور من جالب‌ترین کشور دنیاست و ما بهتر از هر کس دیگری هستیم»، شاید تصور کنید که او یک وطن‌پرست و وفادار و یک شهروند خوب است. هیچ کسی نمی‌گوید که چنین فردی دیوانه است، چون همه مردم، در این احساس با او شریکند و همه دلشان می‌خواهد همین احساس را داشته باشند، ولی هنگامی که این دو کشور به جان هم می‌افتند، تنفر زیادی به وجود می‌آید، چون هر یک سعی می‌کنند خودشیفتگی جمعی خود را که به آنها حس مشترک عظمت و بزرگی را می‌دهد، حفظ کنند.

خودشیفتگی جمعی، خودشیفتگی انسان‌های بینواست. انسان ثروتمند، انسان قوی، به اندازه کافی واقعیت‌های دلپذیر در زندگی دارد که خودشیفتگی خود را با اتکای به پول، قدرت و سایر عناصر واقعی که به او احساس قدرت می‌دهند، ارضا کند. انسان فقیر ـ منظورم فقط آدم‌های فقیر نیست، بلکه من از انسان متوسط صحبت می‌کنم ـ چه دارد که به آن تکیه کند؟ او در جایی استخدام شده، حرفی ندارد بزند، از رقبای خود می‌ترسد، همه زندگی‌اش بازی موش و گربه است، بنابراین قرار است روی چه کسی تأثیر بگذارد؟ احتمالاً تنها کسانی که گوش به حرفش می‌دهند، پسر کوچک و سگش هستند، ولی پسر، بزرگ می‌شود

و همسرش هم که قبلاً یاد گرفته از خود مراقبت کند، ولی وقتی او بتواند در خودشیفتگی جمعی شرکت کند، آنگاه می‌تواند خود را عضوی از این ملّت بداند و به خود بگوید من بزرگ‌ترین هستم، من جالب‌تر از هر کس دیگری در دنیا هستم؛ بنابراین او می‌تواند در تجربه خودشیفتگی خویش افراط کند، ولی چون قضیه به گروه کشیده می‌شود و بین آنها قرار و مداری وجود دارد، نمی‌تواند فراتر از حدی عمل کند. در واقع، در جمع بودن، این افراد را با یکدیگر متحد می‌سازد و هنگامی که می‌توانند اعتقادشان را درباره توانایی‌های خارق‌العاده‌شان بیان کنند، بر قدرتشان افزوده می‌شود. همین مسئله است که تحت عنوان ناسیونالیسم، مبنا و اساس اغلب جنگ‌ها قرار می‌گیرد.

میزان فوق‌العاده زیاد خودشیفتگی جمعی را می‌توان در خودشیفتگی‌های خانوادگی پیدا کرد. یک نوع خودشیفتگی سری خانوادگی وجود دارد. به همه خانواده‌هایی فکر کنید که مادر یا پدر از خانواده‌ای که از نظر طبقاتی اندکی بالاتر است، آمده و تا ابد احساس می‌کند که از همسرش بهتر است و کودکان تقریباً از همان ابتدای زندگی می‌شنوند که «کوهن»ها یا «اسمیت»ها چه اصالتی دارند و فک و فامیل طرف مقابل، چقدر بی اصالت هستند! بدیهی است که همه خوبی‌ها به طبقه این یا آن یکی تعلّق دارد، زیرا خانواده دچار نوعی خودشیفتگی بیمارگونه و مزمن است. فقط با این استدلال که دو نفر حرف همدیگر را می‌فهمند و زمینه‌های فکری‌شان شبیه یکدیگر است، نباید با یکدیگر ازدواج کنند. علّتش هم این است که آن زمینه فکری مشترک، جلوی بروز اختلافات ناشی از طبقه اجتماعی را نمی‌گیرد و زندگی آنها عاری از شادی و لذّت و دچار مشکلات مضاعف می‌شود.

میزان خودشیفتگی افراد با یکدیگر فرق می‌کند. شما با آدم‌های فوق‌العاده خودشیفته‌ای روبرو می‌شوید که در آنها آثاری از دیوانگی وجود ندارد. آدم روان‌پریش، فوق‌العاده گرفتار و بیچاره است، چون بدجوری از دنیا صدمه خورده و به‌قدری نگران و پریشان است که نمی‌تواند روابطی را که ویران کرده، بازسازی کند، ولی او خیلی بیشتر از یک فرد خودشیفته، دچار روان‌پریشی نیست، زیرا در مورد مسائل دیگران حساسیت به خرج می‌دهد، در حالی که یک فرد خودشیفته اساساً قادر نیست دیگران را ببیند یا بداند که در دل بقیه چه می‌گذرد و اگر هم بداند، برایش مهم نیست.

یک فرد خودشیفته به‌قدری از خود متشکر است که ذره‌ای برایش مهم نیست که بیرون از دنیای ذهنی او چه خبر است. او می‌تواند با اطمینان کامل صحبت کند و تمام این اطمینان، به این واقعیت برمی‌گردد که او چگونه می‌اندیشد و اگر چنین می‌اندیشد که حرفش صحیح است، حقیقت از نظر او همین است. برای پدیده روان‌پریشی مثالی می‌زنم: بیایید فردی را در نظر بگیریم که تصور می‌کند فرد دیگری دشمن اوست یا دست‌کم او را دوست ندارد. این موضوع ممکن است واقعیت داشته باشد و حتی گاهی از اینکه دیگری ممکن است به او صدمه بزند، کمی بترسد. در چنین وضعیتی واکنش یک فرد روان‌پریش چه خواهد بود؟ او مطمئن است که دیگری برنامه‌ریزی کرده تا او را بکشد و در این اعتقادی که پیدا کرده، کوچک‌ترین تزلزلی وجود ندارد، زیرا او یک تجربه ذهنی و یک احساس درونی از دشمنی دیگری را به‌شدت باور کرده و از نظر او، این مسئله به صورت یک واقعیت درآمده است. این یک واقعیت است و بنابراین او به آن ایمان دارد، زیرا تصورات او از دشمنی دیگری، برای او درست به اندازه یک واقعیت، وجود دارد و

واقعیت حقیقی هرگز در تصویری که او در ذهنش ساخته، راه پیدا نمی‌کند.

همین مسئله هم در مورد هذیان حقیقت دارد. شخصی، به فرض، مادرش را می‌بیند که تبدیل به شیر شده است. معمولاً مردها از این رؤیاها می‌بینند. دیدن چنین چیزی در رؤیا، مسئله‌ای طبیعی است، هر چند یک رؤیا، طبق آنچه که فروید گفته، یک روان‌پریشی انتقالی است که در آن، ما واقعیت را آن‌گونه که هست، نمی‌بینیم و در واقع تجربه ذهنی ماست که آن را تبدیل به واقعیت می‌کند. ولی وقتی شخصی که سراپای او را ترس و هراس فرا گرفته، می‌گوید: «مادر من یک شیر است، او مرا می‌خورد» و می‌بیند که شیر وارد می‌شود و می‌گوید: «یک شیر دارد می‌آید» و فکر می‌کند که یک شیر واقعی است، ما می‌گوییم که عقلش را از دست داده و دیوانه شده است. او دچار هذیان است و تصور می‌کند که مادرش شیر است و در عالم واقع، وحشت زیادی از مادرش دارد. در چنین وضعیتی چون ترس ذهنی او به واقعیت ترس از مادرش شباهت دارد، متوجه می‌شویم که احساسات او به‌نوعی واقعیتی را برای او ساخته‌اند و بر اساس چنین تصوری می‌توانند بگوید که مادرش یک شیر است. در این حالت می‌بینیم که همه دریافت‌های حسی کودک و آنچه که ما به آن احساس واقعیت می‌گوئیم، به‌کلی از بین رفته‌اند.

درک خودشیفتگی یکی از کلیدهای درک رفتارهای غیرمعقول افراد است و ما برای اینکه کسی را بشناسیم، اگر واکنش‌های نامعقول او را بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که تا حد زیادی مبتنی بر پدیده خودشیفتگی است. روان‌کاوی و تحلیل یک انسان فوق‌العاده خودشیفته، فوق‌العاده دشوار است، چون او تقریباً غیرقابل دسترسی است، غالباً

نسبت به روان‌کاو واکنش منفی نشان می‌دهد و می‌گوید که او کندذهن، دشمن، حسود، احمق و امثال اینهاست تا با گفتن این حرف‌ها از جلال و شکوه او کاسته نشود، چون حفظ تصویری که از خود ساخته، برایش جنبه حیاتی دارد، بنابراین روان‌کاوی چنین فردی باید بسیار دقیق و آهسته انجام شود. درجه خودشیفتگی افراد با یکدیگر تفاوت زیادی دارد. شما با آدم‌های شدیداً خودشیفته‌ای مواجه می‌شوید که ذره‌ای دیوانگی و بی عقلی در آنها وجود ندارد، و با وجود این شما در میان افرادی که دیوانه نیستند، غیر از افراد فوق‌العاده خودشیفته، به کسانی برمی‌خورید که خودشیفتگی آنها چندان کمتر از آنها نیست، ولی می‌توانند با خویشتن‌نگری، با مقایسه و با مشاهده دیگران متوجه خودشیفتگی‌شان بشوند. بدون تجربه خودشیفتگی توسط یک فرد خودشیفته و یا مشاهده آن در دیگرانی که دچار این مصیبت هستند، نمی‌توان از نظر تئوریک (نظری) درباره آن صحبت کرد، به شرط آنکه واقعاً نشانه‌های خودشیفتگی در فرد باشد و بیهوده به او برچسب نزنیم. بدون تجربه این عارضه، واقعاً نمی‌شود آن را احساس کرد و این کار، درست مثل آن است که درباره آن طرف کره ماه حرف بزنیم.

خودشیفتگی مسئله‌ای بسیار حیاتی و مهم در مراحل رشد بشری است. در این زمینه می‌توان تمام تعالیم فلسفه‌ها و ادیان، از بودائی، یهودی، مسیحی و اسلام را گردآوری و خلاصه کرد و دید که چگونه همه آنها مطالب بسیار زیادی درباره غلبه بر خودشیفتگی (منیّت) بیان کرده‌اند. غلبه بر منیّت، آغاز همه عشق‌ها و برادری‌هاست، چون انسان‌های خودشیفته، قبل از هر چیزی از یکدیگر دور می‌شوند.

خودشیفتگی همیشه با خود-دوستی اشتباه می‌شود.[1] در سنت فلسفی، این نکته را به روشنی درخواهید یافت که خودشیفتگی و خودمحوری به‌کلی با خود- دوستی فرق دارد، زیرا خود- دوستی، عشق است و در عشق فرقی نمی‌کند که هدف عشق انسان چه کسی باشد، چون با عشق، انسانیت انسان تجلی پیدا می‌کند.

انسان باید رویکردی عاشقانه و مثبت نسبت به خود داشته باشد. یک فرد خود- محور کسی است که در حقیقت خود را دوست ندارد و به همین دلیل، انسان حریصی است. یک انسان حریص در مجموع کسی است که هرگز از هیچ چیزی احساس رضایت نمی‌کند. حرص همیشه نتیجه خشم عمیق است. انسان راضی، هرگز نسبت به قدرت، غذا یا هیچ چیز دیگری حرص نمی‌ورزد. حرص همیشه به خاطر خالی بودن درون انسان است. به همین دلیل برای مثال با کسانی روبرو می‌شوید که به‌شدت نگران یا افسرده هستند و به همین دلیل به شکلی وسواس‌گونه و بی‌اختیار، می‌خورند، زیرا در درون خود احساس خالی بودن می‌کنند.

اگر انسان واقعاً بخواهد پیشرفت و رشد کند، نخستین تلاش او باید تشخیص خودشیفتگی در خود باشد و خود را امتحان کند و ببیند که آیا خودشیفته هست یا نه. انسان به‌تدریج این ویژگی را تشخیص می‌دهد و یک گام کوتاه در جهت اصلاح آن برمی‌دارد و هر چه شناخت او بیشتر شود، بهتر است، ولی تشخیص و درمان خودشیفتگی در خود، کار دشواری است، زیرا انسان، خود قاضی خود است و به آنچه که فکر می‌کند، اعتقاد دارد، اما چه کسی باید اشتباهات او را تصحیح کند؟ چه

---

۱. من در کتاب **انسان برای خویشتن**، یک فصل کامل را به این اشتباه اختصاص داده‌ام، ۱۹۴۷، صص. ۱۱۹-۱۴۱.

کسی می‌تواند به انسان نشان بدهد که اشتباه می‌کند؟ انسان اگر از دیدگاه خود به این قضیه نگاه کند، آن را احساس نمی‌کند و هیچ راهنمایی ندارد.

همین وضعیت برای ورزشکاری که تمرین می‌کند، وجود دارد. یکی از نکات مهم برای ورزشکاران این است که اغلب اوقات آنها در ذهن خود متوجه نیستند که دارند تمریناتشان را درست انجام می‌دهند. به همین علت است که در آئینه به حرکات خود نگاه می‌کنند تا فقط بر اساس ذهنیتشان حرکت نکنند و متوجه بشوند که آیا حرکات را زیبا و صحیح انجام می‌دهند یا نه، زمان‌بندی‌شان برای هر حرکت، درست و کافی است و یا تندتر از آنچه که باید، حرکت می‌کنند؟ یک ورزشکار نمی‌داند ذهناً چگونه این چیزها را اندازه بگیرد. همین وضعیت هم در مورد حس ما از سرعت وجود دارد، یعنی اگر جسم دیگری را در اختیار نداشته باشیم که خود را با آن بسنجیم، متوجه نخواهیم شد که سرعت ما چقدر است.

در خودشیفتگی هم، فرد دیگر می‌تواند راهنما قرار بگیرد. ما به او چیزی می‌گوییم یا او می‌گوید، «ببین چه می‌گویم، این کاملاً مزخرف است.» و آن وقت شما این حرف را باور می‌کنید، چون این باور را دارید و یا چون به او علاقمندید. انسان‌ها غالباً این کار را نمی‌کنند، ولی یک روان‌کاو می‌تواند این کار را بکند، به شرط آنکه اطلاعات کافی از خودشیفتگی خود داشته باشد. این یعنی کار و حرکت زنده برای غلبه برخودشیفتگی. شاید بگویید اگر کسی بتواند کاملاً بر خودشیفتگی خود غلبه کند، همان کسی می‌شود که مسیحیان به او قدیس و بودائی‌ها به او مرد روشن‌بین می‌گویند و یا اکهارت او را انسان می‌نامد، ولی این مهم نیست که یک فرد تا کجا پیش می‌رود. چیزی که مهم است، مسیر حرکت اوست.

روان‌کاوی خود

سرانجام می‌خواهم به خودکاوی اشاره کنم. روان‌کاوی زمانی با موفقیت پایان می‌گیرد که فرد برای باقی زندگی، هر روز خود را تحلیل و روان‌کاوی کند. از این جنبه، خودکاوی، آگاهی فعالانه و مستمر از خود در سراسر زندگی است. خودکاوی یعنی آگاه بودن، افزودن بر آگاهی خود، آگاهی بر انگیزه‌های ناخودآگاه و از هر چیزی که در ذهن انسان، مهم و ضروری است، آگاه بودن از اهداف، تعارضات و تفاوت‌هایی که انسان با دیگران دارد. من فقط می‌توانم بگویم که شخصاً هر روز صبح همراه با تمرین تمرکز و مدیتیشن، برای یکی دو ساعت، خودکاوی می‌کنم و بدون این کار، واقعاً نمی‌توانم زندگی کنم، ولی این کار را نمی‌توان انجام داد، مگر اینکه در مورد آن فوق‌العاده جدی باشیم و اهمیتی را که لازمه آن است، برایش قائل باشیم.

خودکاوی را نمی‌توان به عنوان سرگرمی، آن هم هر چند وقت یک بار یا وقتی که سر حال هستیم، انجام بدهیم. همه کارهایی که انسان به هنگام سرحال بودن انجام می‌دهد، خوب نیستند. اگر یک نوازنده پیانو فقط زمانی که حال خوشی دارد، تمرین کند، نوازنده خوبی نمی‌شود. انسان هرگز همیشه برای تمرین هر کاری سرحال نیست. اغلب موسیقی‌دان‌ها، تمرین می‌کنند، چون باید این کار را بکنند. آنها می‌دانند که اگر زیاد تمرین نکنند، هرگز نخواهند توانست قطعه‌ای از باخ را درست بنوازند.

در زندگی انسان کارهای زیادی هستند که اگر انسان بخواهد زندگی را جدی بگیرد، آنها را به دلیل اینکه در ذات خود لذت‌بخش هستند،

انجام نمی‌دهد، بلکه این کار را می‌کند، چون برای انجام سایر امور، ضرورت دارد.

من نمی‌خواهم این مسئله را به خودکاوی و تمرکز و مدیتیشن نسبت بدهم. این کارها مثل تمرین موسیقی نیستند، بلکه بر عکس، فعالیت‌های دلپذیری هستند که دائماً بر لذت آنها افزوده می‌شود. خودکاوی به معنای دقیق کلمه، فعالیت بسیار ارضاکننده‌ای است. باید این کار را یاد گرفت و تمرین کرد و اگر کسی روان‌کاوی نشده باشد، این کار بسیار دشوارتر می‌شود. من معتقدم اگر کسی روان‌کاوی هم نشده باشد، می‌تواند این کار را انجام بدهد، مگر اینکه از مشکلات جدی‌تری رنج ببرد که آن وقت این کار برایش بسیار دشوار و تقریباً غیرممکن می‌شود، زیرا او بیش از حد گرفتار مسائل خود و مقاومتش در برابر خودکاوی، خیلی بیشتر از دیگران است.

نکته مهم اینجاست که اگر کسی بخواهد خودش را روان‌کاوی کند، مقاومت مبنایی او باید از بین برود، یعنی اگر در زندگی من چیزهایی وجود دارند که علیه آگاهی من عمل می‌کنند، یک مقاومت جمعی وجود دارد و بنابراین من نمی‌توانم خود را روان‌کاوی کنم، چون با دلیل‌تراشی، خود را قانع می‌کنم که این‌طور نیست، بنابراین ضرورتاً باید به این سئوال که عمق یا شدّت مقاومت چقدر است، پاسخ بدهیم. همچنین باید در باره عوامل بسیار دیگری هم که این کار را ممکن می‌سازند، سئوال کنیم. برای مثال شرایطی که فرد در آن زندگی می‌کند و شدت اشتیاق او برای اینکه زندگی شادمانه‌تری داشته باشد.

اگر فرد قبلاً روان‌کاوی شده باشد، خودکاوی برایش آسان‌تر خواهد بود، مخصوصاً اگر روان‌کاوی فقط روی مسائل کودکی فرد متمرکز نشده و کل زندگی و یا شاید کل هستی او را در بر گرفته باشد، یعنی

اینکه بپرسیم: او در کجای جاده زندگی ایستاده است؟ پیامدهای کاری که انجام می‌دهد، کدامند؟ اهداف اصلی او که عموماً ناخودآگاه هستند، کدامند؟ واقعاً چه اهدافی دارد یا واقعاً کدام اهداف را ندارد؟ اگر شما این نوع تحلیل‌ها را داشته باشید، کارتان بسیار ساده‌تر خواهد شد. کتاب کارن هورنی[1] درباره خودکاوی، کتاب جالبی است، ولی فکر نمی‌کنم چندان مفید باشد، چون او خودکاوی را بر اساس دانش روان‌کاوی خودش انجام داده است.

خودکاوی باید واقعاً ساده باشد و می‌تواند ساده باشد. شما هر روز نیم ساعت را به این کار اختصاص می‌دهید. در این فاصله می‌توانید قدم بزنید، هنگام راه رفتن فکر کنید و مثلاً به خود بگویید: «دیروز خسته بودم. خواب کافی داشتم، پس چرا خسته بودم؟» و بعد ممکن است کشف کنید که: «من واقعاً نگران بودم»، سپس ممکن است ادامه بدهید و از خودتان بپرسید: «چرا نگران بودم؟» و بعد ممکن است متوجه شوید که واقعاً خشمگین بوده‌اید. یا شاید سردرد داشتید و از خودتان می‌پرسیدید ــ وقتی انسان سردرد دارد، همیشه این را از خودش می‌پرسد ـ «از دست چه کسی عصبانی هستم؟» و اگر پاسخ این سئوال را دریافت کند، سردردش ناگهان از بین می‌رود. بعضی از سردردها هم از بین نمی‌روند، چون علل عضوی دارند. برای مثال، میگرن آشکارا در خشم سرکوب شده، عصبانیت و سرزنش دائمی پس رانده شده و همزمان با آن ایجاد تنش برای فرد ریشه دارد. بسیاری از بیماری‌های روان‌تنی[2]، همین کارکرد را دارند. برای روان‌کاوی خود نیازی نیست از خود سئوالاتی کلی چون «در کودکی من چه اتفاقی افتاده است» را بپرسید. هنگامی که سئوالات ساده‌ای را از خود می‌پرسید و سعی

1. Karen Horney
1. Psychosomatic

می‌کنید بفهمید که حس واقعی‌تان چیست، همه چیز خود به خود برایتان پیش می‌آید. برای مثال با شخصی ملاقات می‌کنید و ممکن است از خودتان بپرسید: «واقعاً چه حسی نسبت به او دارم؟» شاید در خودآگاهتان بگویید که از آن فرد خوشتان می‌آید، اما در پس ذهنتان کمی تردید داشته باشید. در چنین وضعیتی خودکاوی بدین معناست که وقت بگذارید، آرامش داشته باشید و احساس واقعی‌تان را درباره او بررسی کنید. به این نکته توجه داشته باشید که برای درک این موضوع، باید آن را با احساساتتان تجربه کنید و از طریق فکر کردن، نمی‌توانید به نتیجه مطلوب برسید. شما از خود می‌پرسید: «واقعاً نسبت به او چه حسی دارم؟» و متوجه می‌شوید که از او خوشتان نمی‌آید و یا از او می‌ترسید. یا برعکس! بی‌خود و بی‌جهت از او خوشتان می‌آید، چون اساساً آدم نازنینی هستید و بد آمدن از دیگران را بلد نیستید، یا او آدم خنده‌رویی است، یا آدم مهمی است و شما تحت تأثیر عنوان او قرار گرفته‌اید، یا دایی شماست و هرچه باشد برادر مادر شماست یا به هزار دلیل نامشخص دیگر.

حرف اصلی من این است که اگر انسان سعی کند خیلی ساده و صریح و به دور از پروژه‌های بزرگ و تئوری‌پردازی‌های پیچیده، فقط روزی نیم ساعت، احساساتی را که در درون اوست و یا دیروز در او بوده است، بفهمد و درک کند، به‌مرور خیلی چیزها را یاد می‌گیرد و مطلب دستگیرش می‌شود.

اغلب آدم‌ها می‌گویند که برای چنین کارهایی وقت ندارند. اصل قضیه این است که اگر خودکاوی برای انسان به صورت امر مهمی درآید، برایش وقت پیدا می‌کند. وقتی کسی می‌گوید: «برای این کار وقت دارم» یعنی برای آن تصمیم‌گیری کرده است، ولی وقتی بهانه می‌آورد، یعنی آن کار برایش مهم نیست. اگر قرار باشد پول به دست

بیاورید، نمی‌توانید بگویید، «برای پیدا کردن شغل وقت ندارم»، چون می‌دانید که اخراج خواهید شد و چیزی برای خوردن نخواهید داشت، مگر اینکه پدر و مادرتان شما را نجات بدهند. ولی اگر پدر و مادری هم وجود نداشته باشد، کسی شما را نجات نخواهد داد. اگر می‌خواهید خودکاوی داشته باشید، آن را تمرین کنید و حوصله به خرج بدهید و آن وقت خواهید دید که خیلی چیزها اتفاق می‌افتد و شما هم مستقل‌تر و آزادتر خواهید شد، چون نیاز ندارید همه چیز را به عهده فرد دیگری بگذارید. مخزن وجود انسان به جای اینکه دائماً چکه کند، بهتر است همه چیز را تا آنجا که ظرفیتش اجازه می‌دهد، در خود نگه دارد.

نوشتن خاطرات درباره خودکاوی، آن را تا اندازه‌ای غیرزنده می‌سازد. البته اگر فردی هر روز این کار را انجام بدهد، شاید در مقطعی مفید باشد. به نظر من اینکه فردی رؤیاهایش را بنویسد و ببیند که واقعاً چه هستند، مفید خواهد بود. این کاری است که بعضی از روان‌کاوان انجام می‌دهند، یعنی به جای آنکه بیماران خود را روان‌کاوی کنند، به تحلیل و تفسیر رؤیاهای آنها می‌پردازند. انسان باید بتواند رؤیاهای خود را برای یک دوره بنویسد و شدیداً به تحلیل‌گران توصیه می‌کنم که این را تبدیل به یک رویه کنند تا بیمار بتواند هر ماه یک بار با شرح رؤیاهایش بیاید و از روان‌کاو بخواهد که در تفسیر رؤیاها کمکش کند. روان‌کاو بعد از دو ساعت کار با بیمار متوجه می‌شود که او کیست و دارد در باره چه چیزهایی، چه کسانی و چه موقعیت‌هایی صحبت می‌کند و آنگاه می‌تواند پیشنهاد نوشتن رؤیاهایش را به او بدهد. من فکر می‌کنم این روش خوبی است، چون بسیاری از افرادی که به کمک‌های فشرده و شدید نیاز ندارند، با این شیوه و با تحلیل رؤیاهایشان می‌توانند به خود کمک کنند. همچنین این امتیاز بزرگی است که فرد به روان‌کاو خود وابسته نشود، بلکه همچنان روی پای خود بایستد.

۱۱

«تکنیک» روان‌کاوانه ـ یا، هنر گوش دادن

کلمه «تکنیک» در عین حال که به کارگیری قوانین هنرمندانه مربوط به یک هدف یا موضوع را شامل می‌شود، در معنا، تغییر ظریف، ولی بسیار مهمی کرده است. معمولاً تکنیک (فن) را در مورد قوانین مکانیکی که سر و کارشان با موجودات غیرزنده است، به کار می‌برند، در حالی که به هنگام سر و کار داشتن با موجود زنده، بهتر است به جای تکنیک، از کلمه «هنر» استفاده شود. به همین دلیل، مفهوم «تکنیک» روان‌کاوانه دچار نقص است، زیرا به یک موضوع غیرزنده ارتباط پیدا می‌کند و لذا نباید آن را برای بشر به کار برد.

ما اینک روی زمین محکم و امنی ایستاده‌ایم و می‌توانیم قاطعانه بگوییم که روان‌کاوی فرآیند درک ذهن بشر، مخصوصاً بخش خودآگاه او و **هنری** شبیه درک شعر است و مثل همه هنرها، **قوانین و هنجارهای** خود را دارد:

- قانون اصلی برای انجام این هنر، تمرکز کامل شنونده روی حرف‌های گوینده است.
- در لحظه گوش دادن، هیچ چیز مهمی نباید در ذهن شنونده باشد، بلکه باید تا جایی که می‌تواند از نگرانی و نیز حرص و آز رها باشد.
- باید تخیل آزاد داشته باشد، زیرا این مهارت برای تمرکز کافی روی کلماتی که گوینده بیان می‌کند، لازم است.
- باید دارای قدرت و ظرفیت همدلی با دیگران باشد و آن‌قدر باتجربه باشد که بتواند تجربه دیگران را آن‌گونه احساس کند که گویی تجربه خودش بوده است.
- شرایطی که برای این همدلی فراهم می‌شود، بخشی کوچک و حیاتی از ظرفیت دوست داشتن انسان‌هاست. برای اینکه حرف کس دیگر را بفهمیم، لازم است که او را دوست داشته باشیم. این دوست داشتن جنبه شهوانی ندارد، بلکه احساس دست یاری به سوی او دراز کردن و غلبه بر ترس از دست دادن خود در صورت ایجاد صمیمیت با دیگران است.
- درک کردن و دوست داشتن، از یکدیگر تفکیک ناپذیرند. اگر آنها را جدا کنیم، فرآیند حسی و فکری ارتباط با دیگری را مختل کرده و دری را که به سوی درک از یکدیگر گشوده بودیم، می‌بندیم.

هدف از فرآیند روان‌کاوانه، درک تأثیرات و افکار ناخودآگاه (سرکوب شده) و آگاهی و درک ریشه‌ها و کارکردهای آنهاست.

قانون اصلی این است که به بیمار آموزش بدهیم هر چیزی را که می‌تواند، تا جایی که می‌تواند، بازگو کند و چیزی را جا نیندازد. در اینجا تأکید خاصی وجود دارد که بیمار از نظر اخلاقی موظف نیست همه چیز را بگوید و حتی حقیقت را هم نمی‌تواند نگوید. (روان‌کاو سرانجام متوجه خواهد شد که بیمار دروغ می‌گوید، زیرا از مهارت خاصی برخوردار است.)

تحلیل‌گر باید به همه **سئوالاتی** که درباره او مطرح می‌شوند و در نظام پزشکی آمده و صلاحیت او را نشان می‌دهد، از جمله سن، آموزش و خاستگاه اجتماعی پاسخ بدهد. در سایر موارد بیمار باید نشان بدهد آیا علاقه مشروعی نسبت به فهمیدن مطلبی دارد یا می‌خواهد شرایط روان‌کاوی را به نفع خود واژگونه کند (مثلاً به خاطر مقاومت).

رابطه درمانی را نمی‌توان با حال و هوای مکالمه مؤدبانه یا گفتگوی کوتاه، ارزیابی کرد، بلکه نکته مهم در جلسه روان‌کاوی، صراحت است. روان‌کاو نباید به هیچ وجه دروغ بگوید. او نباید سعی کند موجبات خوشنودی بیمارش را فراهم آورد یا به قصد تأثیرگذاری بر او سخنی بگوید، بلکه باید آرام و ساکت بنشیند و گوش بدهد و این به معنای آن است که روان‌کاو باید روی خود کار کند.

کتابشناسی

Akeret, R. U. "Reminiscences of Supervision with Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, Vol. 11 (1975), pp. 461–463.

Bacciagaluppi, M. (1989) "Erich Fromm's Views on Psychoanalytic 'Technique,'" in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, Vol. 25 (No. 2, April 1989), pp. 226–243.

——.1991: "More Frommian themes: core-to-core relatedness and 'there is nothing human which is alien to me.'" Paper presented at a Workshop on Frommian Therapeutic Practice, August 30–September 1, 1991, in Verbania-Pallanza, unpublished typescript, p. 11.

——.1991a: "The Clinical Fromm: Patient's Change. Introduction," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Institute, Vol. 27 (No. 4, October 1991), p. 579f.

——.1993: "Ferenczi's Influence on Fromm," in L. Aron and A. Harris, eds., *The Legacy of Sándor Ferenczi*, Hillsdale and London: Analytic Press, 1993, pp. 185–198.

——.1993a: "Fromm's Views on Narcissism and the Self," in J. Fiscalini and A. L. Grey, eds., *Narcissism and the Interpersonal Self*, New York: Columbia University Press, 1993, p. 91–106.

Bacciagaluppi, M., and Biancoli, R. "Frommian Themes in a Case of Narcissistic Personality Disorder," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 29 (1993), pp. 441–452.

Biancoli, R. (1987) "Erich Fromms therapeutische AnnÑherung oder die Kunst der Psychotherapie," in L. von Werder, ed., *Der unbekannte Fromm: Biographische Studien* (Forschungen zu Erich Fromm, Vol. 2), Frankfurt: Haag + Herchen, 1987, pp. 101–146.

——.1992: "Radical Humanism in Psychoanalysis," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 28 (1992), pp. 695–731.

Burston, D. *The Legacy of Erich Fromm*, Cambridge (Mass.) and London: Harvard University Press, 1991.

Chrzanowski, G. (1977) "Erich Fromm," in G. Chrzanowski, "Das psychoanalytische Werk von Karen Horney, Harry Stack Sullivan und Erich Fromm,"in *Kindlers "Psychologie des 20. Jahrhunderts." Tiefenpsychologie*, Vol. 3: Die Nachfolger Freuds, ed. by von D. Eicke, Zürich: Kindler Verlag, 1977/Weinheim: Beltz Verlag, 1982, pp. 368–376; engl.: "The Work of Erich Fromm. Summing and Evaluation," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, Vol. 17 (1981), pp. 457–467.

——.1993: "Erich Fromm (1900–1980) Revisited." Reviews of E. Fromm, *The Art of Being* and *The Revision of Psychoanalysis*, in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 29 (1993), pp. 541–547.

Cortina, M. "Erich Fromm's Contribution to Relational Perspectives in Psychoanalysis," typescript 1992, p. 24.

Crowley, R. M. "Tribute on Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, Vol. 17 (1981), pp. 441–445.

Elkin, D. "Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, Vol. 17 (1981), pp. 430–434.

Epstein, L. "Reminiscences of Supervision with Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, Vol. 11 (1975), pp. 457–461.

Feiner, A. H. "Reminiscences of Supervision with Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, Vol. 11 (1975), p. 463f.

Freud, S. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (S. E.), Vol. 1–24, London: Hogarth Press, 1953–1974.

——.1900a: "Dream Interpretation," S. E. Vols. 4 and 5.

——.1919a: "Advances in Psycho-Analytic Therapy," S. E. Vol. 17, pp. 157–168.

——.1937c: "Analysis Terminable and Interminable," S. E. Vol. 23, pp. 209–253.

Fromm, E. 1947a: *Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics*, New York: Rinehart, 1947.

——.1951a: *The Forgotten Language: Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales and Myths*, New York: Rinehart, 1951.

——.1956a: *The Art of Loving*, (World Perspectives, Vol. 9, planned and edited by Ruth Nanda Anshen), New York: Harper and Row, 1956.

——.1960a: *Psychoanalysis and Zen Buddhism*, in D. T. Suzuki and E. Fromm *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, New York: Harper and Row, 1960, pp. 77–141.

——.1964a: *The Heart of Man: Its Genius for Good and Evil* (Religious Perspectives, Vol. 12, planned and edited by Ruth Nanda Anshen), New York: Harper and Row, 1964.

——.1966f: and Richard I. Evans: *Dialogue with Erich Fromm*, New York: Harper and Row, 1966.

——.1966k: "El complejo de Edipo: Comentarios al 'Analisis de la fobia de un niño de cinco años,'" in *Revista de Psicoanálisis, Psiquiatría y Psicologíia*, México, No. 4 (1966), pp. 26–33; engl.: "The Oedipus Complex: Comments on 'The Case of Little Hans,'" in E. Fromm, *The Crisis of Psychoanalysis* (1970a), pp. 88–99.

——.1970a: *The Crisis of Psychoanalysis, Essays on Freud, Marx and Social Psychology*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1970.

——.1970c: "The Crisis of Psychoanalysis," in E. Fromm, *The Crisis of Psychoanalysis* (1970a), pp. 9–41.

——.1973a: *The Anatomy of Human Destructiveness*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973.

——.1979a: *Greatness and Limitations of Freud's Thought*, New York: Harper and Row, 1980.

——.1989a: *The Art of Being*, New York: Crossroad / Continuum, 1992.

——.1990a: *The Revision of Psychoanalysis*, Boulder: Westview Press, 1992.

——.1991c: "Causes for the Patient's Change in Analytic Treatment," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Institute, Vol. 27 (No. 4, October 1991), pp. 581–602.

Funk, R. "Fromm's approach to psychoanalytic theory and its relevance for therapeutic work," in Institutio Mexicano de Psicoanalisis, ed., *El caracter social, su estudio, un intercambio de experiencias*, Coyoacán 1972, pp. 17–43.

Gourevitch, A. "Tribute on Erich Fromm,"in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1981, Vol. 17, pp. 435–436.

Grey, A. (1992) "Society as Destiny: Erich Fromm's Concept of Social Character,"in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1992, Vol. 28, pp. 344–363.

——.1993: "The Dialectics of Psychoanalysis: A New Synthesis of Fromm's Theory and Practice," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1993, Vol. 29, pp. 645–672.

Horney, K. *Self-Analysis*, New York: W. W. Norton, 1942.

Horney Eckardt, M. (1975) L'Chayim. Review of Bernhard Landis and Edward S. Tauber, eds., "In the Name of Life. Essays in Honor of Erich Fromm,"in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1975, Vol. 11, pp. 465–470.

——.1982: "The Theme of Hope in Erich Fromm's Writing," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1982, Vol. 18, pp. 141–152.

——.1983: "The Core Theme of Erich Fromm's Writings and Its Implications for Therapy," in *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, New York: John Wiley & Sons, 1983, Vol. 11, pp. 391–399.

——.1992: "Fromm's Concept of Biophilia," in *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 1992, Vol. 20, pp. 233–240.

Jung, C. G. *Memories, Dreams, Reflections*, ed. by Aniela Jaffé, New York: Pantheon Books, 1963.

Kretschmer, E. *Körperbau und Charakter*, Berlin: Springer Verlag, 1921.

Kwawer, J. S., (1975) "A Case Seminar with Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, Vol. 11 (1975), pp. 453–455.

——.(1991) "Fromm on Clinical Psychoanalysis," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Institute, 1991, Vol. 27, pp. 608–623.

Landis, B. (1975) "Fromm's Theory of Biophilia—Necrophilia. Its Implications for Psychoanalytic Practice," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1975, Vol. 11, pp. 418–434.

——.(1981) "Fromm's Approach to Psychoanalytic Technique,"in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1981, Vol. 17, pp. 537–551.

——.(1981a) "Erich Fromm," in *The William Alanson White Institute Newsletter*, New York, No. 1, Winter 1981, Vol. 15, pp. 2–4.

Lesser, R. M. "Frommian Therapeutic Practice," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1992, Vol. 28, pp. 483–494.

Luban-Plozza, B., and Egle, U. "Einige Hinweise auf die psychotherapeutische Einstellung und den Interventionsstil von Erich Fromm," in *Patientenbezogene Medizin*, Stuttgart/New York, 1982, Vol. 5, pp. 81–94.

Marx, K. "Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie. Einleitung," in K. Marx and F. Engels, *Historisch-kritische Gesamtausgabe* (= MEGA). Werke—Schriften—Briefe, im Auftrag des Marx-Engels-Lenin-Instituts Moskau, published by V. Adoratskij, 1. Abteilung: SÑmtliche Werke und Schriften mit Ausnahme des Kapital, zit. I, 1–6, Berlin 1932; MEGA I, 1, 1, pp. 607–621.

Nietzsche, F. "Sprüche und Pfeile,"in F. Nietzsche, *Götzendämmerung*.

Norell, M. (1975) "Reminiscences of Supervision with Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1975, Vol. 11, p. 456f.

——.(1981) "Wholly Awake and Fully Alive," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1981, Vol. 17, pp. 451–456.

Nyanaponika Mahathera, *The Heart of Buddhist Meditation*, New York: Samuel Weiser, 1973.

Reich, W. *Charakteranalyse: Technik und Grundlagen*, Wien: Verlag für Sexualpolitik, 1933.

Schecter, D. E. (1971) "Of Human Bonds and Bondage," in B. Landis and E.S. Tauber, eds., *In the Name of Life: Essays in Honor of Erich Fromm*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971, pp. 84–99.

——.(1981) "Tribute on Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1981, Vol. 17, pp. 445–447.

——.(1981a) "Contributions of Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1981, Vol. 17, pp. 468–480.

——.(1981b) "On Fromm," in *The William Alanson White Institute Newsletter*, Vol. 15 (No. 1, Winter 1981), p. 10.
Sheldon, W. H. *The Varieties of Temperament*, New York/London: Harper and Brothers, 1942.
Silva Garcia, J. (1984) "Notes on Psychoanalysis and the Selection of Candidates for Training." Paper presented to the IV. Conferencia Cientifica de la Federación Internacionales de Sociedades Psicoanalísticas, Madrid 1984, p. 18.
——.(1990) "Dreams and Transference," in *American Journal of Psychoanalysis*, New York (1990), Vol. 50, pp. 203–213.
Skinner, B. F. *Beyond Freedom and Dignity*, New York: Knopf, 1971.
Spengler, O. *Untergang des Abendslandes*, 2 Vols., Munich 1918 and 1922.
Spiegel, R. (1981) "Tribute on Erich Fromm,"in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1981, Vol. 17, pp. 436–441.
——.(1983) *Erich Fromm. Humanistic Psychoanalyst 1900–1980. Presentation to the 40th anniversary of the William Alanson White Institute*, New York 1983, p. 5.
Tauber, E. S. (1959) "The Role of Immediate Experience for Dynamic Psychiatry. The Sense of Immediacy in Fromm's Conceptions," in *Handbook of Psychiatry*, New York 1959, pp. 1811–1815.
——.(1979) "Erich Fromm: Clinical and Social Philosopher," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1979, Vol. 15, pp. 201–213.
——.(1980) *Fromm—The Man: Presentation in Honor of Erich Fromm at the William Alanson White Institute*, New York, June 18, 1980, p. 3.
——.(1981) "Symbiosis, Narcissism, Necrophilia—Disordered Affect in the Obsessional Character," in *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, New York (1981), Vol. 9, pp. 33–49.
——.(1981a) "Tribute on Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1981, Vol. 17, pp. 448–449.
——.*Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1982, Vol. 18, pp. 119–132.
——.(1988) "Exploring the Therapeutic Use of Counter-transference Data," in *Essential Papers On Counter-transference*, ed. by B. Wolstein, New York: New York University Press, 1988, pp. 111–119.

Tauber, E. S., and Landis, B. "On Erich Fromm," in B. Landis and E. S. Tauber, eds., *In the Name of Life: Essays in Honor of Erich Fromm*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971, pp. 1–11.

Werder, L. von, *Alltägliche Selbstanalyse: Freud—Fromm—Thomas*, ed. L. von Werder, Weinheim: Deutscher Studien Verlag, 1990, p. 239.

Whitehead, A. N. *The Function of Reason*, Boston: Beacon Press, 1967.

Witenberg, E. G. "Tribute on Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1981, Vol. 17, pp. 449–450.

Wolstein, B. "A Historical Note on Erich Fromm: 1955," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Academic Press, 1981, Vol. 17, pp. 481–485.

نمایه

اریک فروم می نویسد: " من طرفدار پر و پا قرص روان کاوی هستم و هنگامی که از آن انتقاد می کنم، به عنوان مخالف سخن نمی گویم، بلکه برعکس، به این دلیل به روان کاوی خرده می گیرم که معتقدم رویه هایی که در روان کاوی و روان درمانی مورد استفاده قرار می گیرند، در مجموع از مسیر اصلی خود منحرف شده اند.
روان کاوی به معنای درمان نیست، بلکه از طریق آن می توان به فرد کمک کرد که آزادی درونی خود را شکوفا کند".

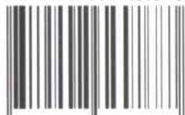
هر چند بسیاری تصور می کنند اریک فروم یک مفسر و تحلیلگر برجستهٔ اجتماعی است، اما او بیش و پیش از هر چیز، یکی از روان کاوان بزرگ دوران ماست. این نوشته ها که پس از درگذشت او منتشر شده اند، حاوی دو جنبه از تفکر فروم هستند و بیانگر آنند که فروم در عین حال که اندیشهٔ خود را بر اساس نظریهٔ فروید بنا می نهد، دیدگاه انسانی خویش را نیز بر آن می افزاید.

از نظر فروم، جوهرهٔ بهداشت روانی فرد، زاده تاثیر و تاثر و تقابل عوامل پیچیده است که از درون بخش های منطقی و غیرمنطقی شخصیت فرد پدید می آیند و رشد می کنند.

این کتاب، دیگر بار توجه مخاطب را به فروم به عنوان یک تحلیلگر و استاد هنر گوش دادن معطوف می سازد.

اریک فروم (۱۹۸۰-۱۹۰۰) بیش از نیم قرن، به عنوان یک روان کاو و دانشمند جامعه شناس برجسته و نیز خالق بسیاری از پرفروش ترین کتاب ها، از جمله هنر عشق ورزیدن، داشتن یا بودن، آناتومی ویران سازی انسان، انسان برای خویشتن و هنر بودن که در ایران نیز چاپ شده، همواره مطرح بوده است.

ISBN: 978 - 964 - 7518 - 67- 3



۵۵۰۰ تومان





انتشارات آشیان